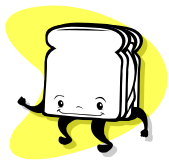


Aan het werk met een slimme lunch!



Vergaderingen, onderweg, geen tijd... er zijn excuses zat om het middagmaal af te raffelen en geen acht te slaan op de evenwichtige samenstelling ervan. Correct eten op de werkplek is inderdaad niet altijd een evidente zaak, maar aan de hand van een paar praktische tips kunt u alleszins meer evenwicht brengen in uw lunch.



Een broodje

In tegenstelling tot wat men vaak denkt, is er in een evenwichtige voeding wel degelijk plaats voor broodjes. Alles hangt af van wat men ertussen legt!

- Neem bruin brood of volkorenbrood i.p.v. wit brood.
- Kies eerder voor sneetjes rund- of varkensgebraad, ham, kaas, tonijn of zalm dan voor slaatjes die vooral mayonaise bevatten, salami, paté, enz.
- Vermijd broodjes met boter, margarine en mayonaise.
- Vergeet niet zoveel mogelijk groenten toe te voegen: sla, tomaat, geraspte wortel, komkommer, augurk,...
- Geef de voorkeur aan plaatsen waar de broodjes op bestelling worden klaargemaakt.
- Neem er nog wat fruit en een melkproduct bij (als die niet op het broodje liggen).
- Drink water.



Een slaatje

- Stel een slaatje samen dat voldoende voedingswaarde heeft, d.w.z. op basis van een zetmeelproduct (aardappel, pasta, rijst, griesmeel...). Eet er anders een stuk brood bij.
- Voeg rauwkost (tomaat, wortel, ui, sla...) of gekookte groenten (courgette, boontjes, prei) toe.
- Zorg voor een eiwitbron, zoals ham, kippenwit, tonijn of kaas.
- Neem er nog wat fruit en een melkproduct bij (als die niet in het slaatje zitten).
- Drink water.



Op restaurant

Nogal wat mensen moeten in het kader van hun werk vaak op restaurant eten. Dat is geen reden voor paniek! Uit eten is niet onverenigbaar met een evenwichtige voeding. Bij de keuze van wat u eet moet u dan wel op een paar dingen letten.

- Neem liever een voorgerecht + hoofdgerecht of hoofdgerecht + nagerecht dan een volledig menu.
- Geef de voorkeur aan gerechten met flink wat groenten.
- Neem niet te vaak gerechten met saus en frituurgerechten.
- Hou er rekening mee dat gerechten met vis of zeevruchten vaak het gezondst zijn.
- Drink water.
- Voel u niet verplicht alles op te eten als u verzadigd bent.
- Kies voor een nagerecht op basis van fruit.