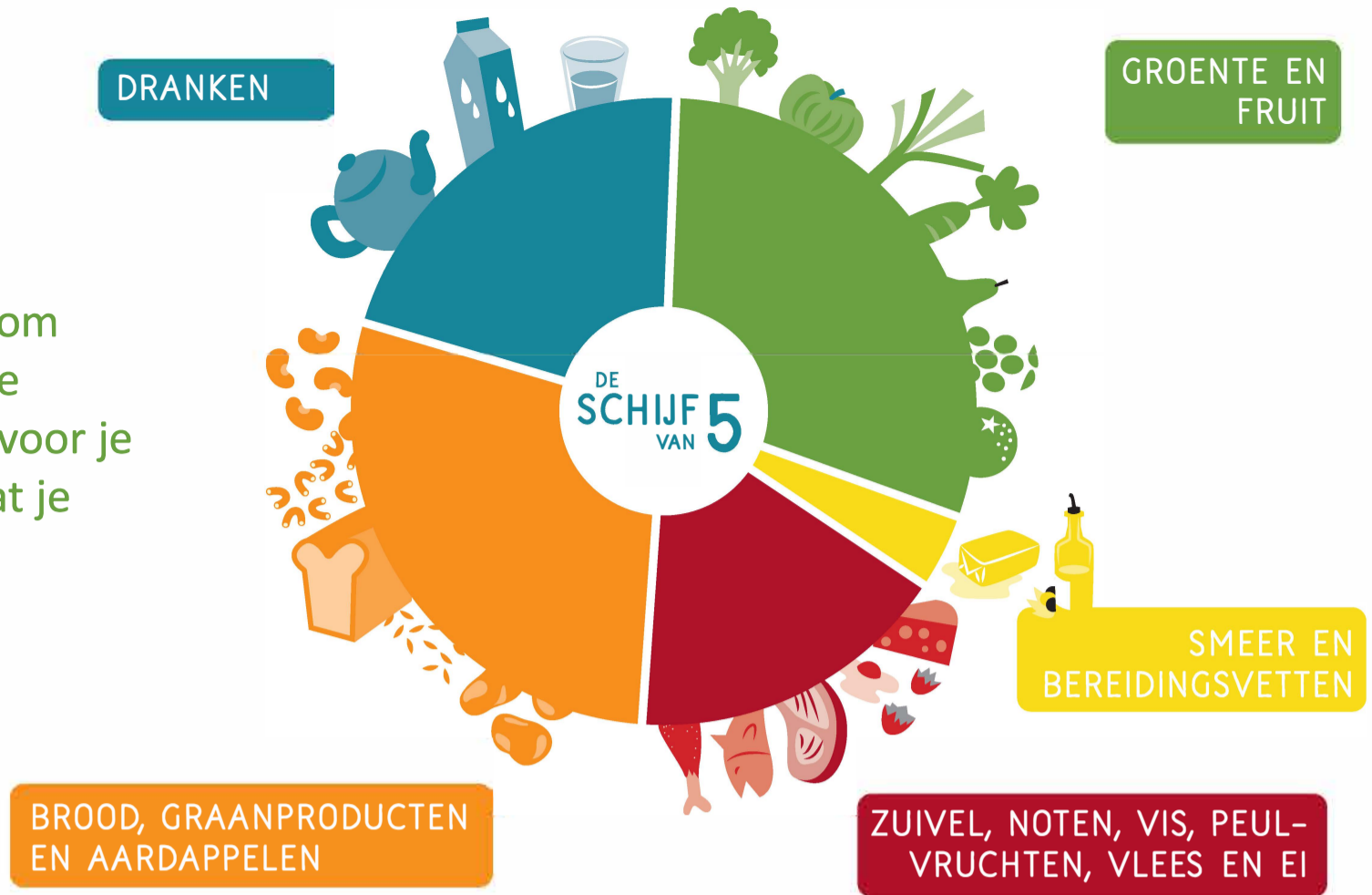


VOEDING

De Schijf van Vijf helpt jou om gezonder te eten. Hier zie je welke producten goed zijn voor je gezondheid. Jij kiest zelf wat je eet en drinkt.



DE TABEL

Eiwitten	+
Vetten	
Verzadigd	-
Onverzadigd.....	+
Koolhydraten	
Waarvan suikers.....	-
Vezels	+
Zout	-

Laat je niet misleiden door de verpakking. Kijk goed op de voedingswaardetabel en naar de ingrediënten.

Een goed voedingspatroon is belangrijk. Probeer de gezonde keuzes voor ieder eetmoment te maken. Het gaat om variatie en eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf.

ONTBIJT



LUNCH



AVONDETEN

