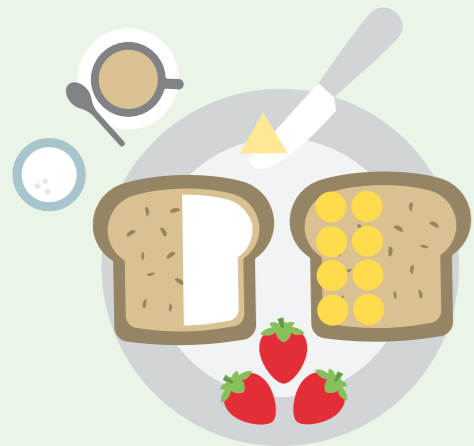


ONTBIJT MET BROOD



- Volkoren brood, zachte margarine
- Broodbeleg bv. fruit of platte kaas
 - 'Volle' melk of melkproduct bv. witte yoghurt of calciumverrijkt sojaproduct
 - Thee of koffie

ONTBIJT ALTERNATIEF



- Graanproduct zoals muesli of havermout
 - vers fruit
- 'Volle' melk of melkproduct bv. Witte yoghurt of calciumverrijkt sojaproduct
 - Thee of koffie



SMAKELIJK!

GEZOND OUDER WORDEN? GOED ETEN!

Voorzie je lichaam in de nodige energie en voedingsstoffen.



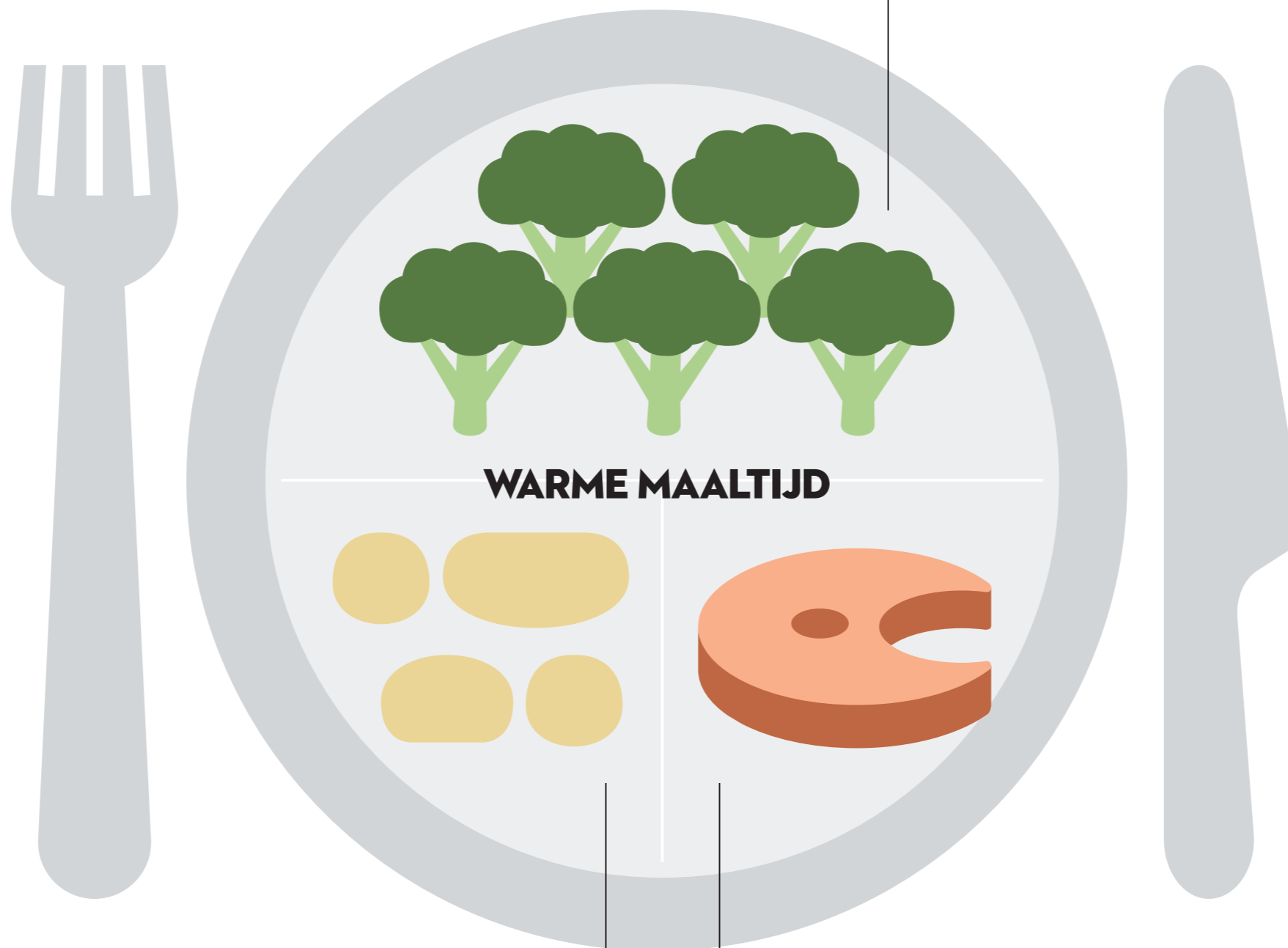
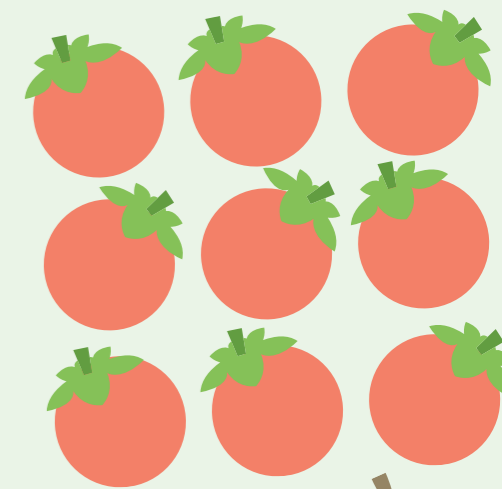
Groentesoep bij de warme maaltijd of als een heerlijk en voedzaam tussendoortje.

DESSERT & TUSSENDOORTJES

Een dessert of tussendoortje is bij voorkeur een aanvulling op de rest van de dag zoals een melkproduct, soep, een handje peulvruchten en/of fruit.



OXO!?



1/2 Bord (seizoens)groenten met verse kruiden

WARME MAALTIJD

1/4 Bord aardappelen of volkoren graanproduct bv. bruine pasta of bruine rijst

1/4 Vlees, vis, ei, peulvruchten of vleesvervanger bv. bonen