

“Veggie? Da’s niks voor kinderen!”

Niemand moet *élke* dag vis of vlees eten.
Kinderen ook niet.



Daarom schotelen we regelmatig een vervanger voor. Tofu, quorn ... Of peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bonen. Hoe? In linzensoep, hummus, spaghettsaus met linzen ...

Mjam!

Het is niet alleen gezond, maar ook goed voor onze planeet.



Dus: wij gaan af en toe

VOOR ... VEGGIE!



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Voor meer info en tips: www.gezondleven.be