

ONDERVOEDING VOORKOMEN?

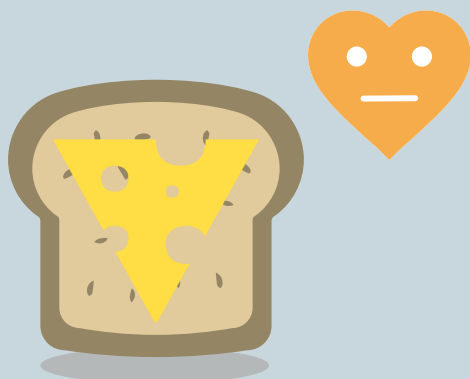
KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

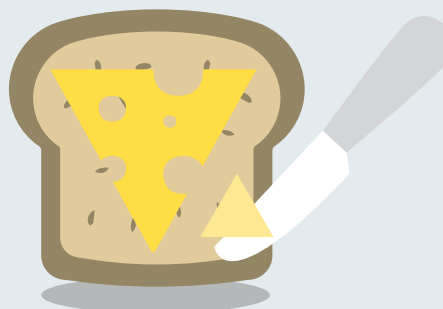
VERVANG

BOTERHAM MET KAAS



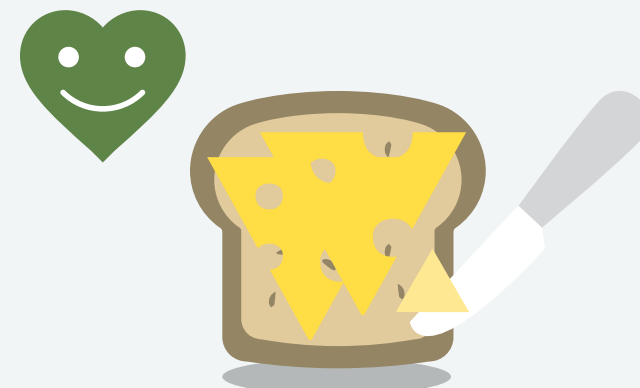
DOOR

BOTERHAM MET KAAS
EN MARGARINE



OF NOG BETER

BOTERHAM MET DIKKE LAAG
MARGARINE EN DUBBEL
BELEGD MET KAAS



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

KOFFIE



DOOR

KOFFIE MET VOLLE MELK



OF NOG BETER

KOFFIE MET ROOM + NOTEN



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

RAUWE GROENTEN



DOOR

RAUWE GROENTEN MET SAUSJE



OF NOG BETER

RAUWE GROENTEN MET SAUSJE
+ NOTEN



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

SOEP



DOOR

SOEP MET ROOM



OF NOG BETER

SOEP MET ROOM EN CROUTONS
EN KAAS



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

THEE



DOOR

THEE MET HONING



OF NOG BETER

THEE MET HONING + NOTEN



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

AARDAPPELPUREE



DOOR

PUREE MET VOLLE MELK
EN MARGARINE



OF NOG BETER

PUREE MET VOLLE MELK,
MARGARINE EN EEN EI



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

PASTA MET TOMATENSAUS



DOOR

PASTA MET TOMATENSAUS
EN ROOM



OF NOG BETER

PASTA MET TOMATENSAUS EN
ROOM + GERASPTE KAAS



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

GEKOOKTE RIJST



DOOR

GEKOOKTE RIJST GEBAKKEN
IN OLIJFOLIE



OF NOG BETER

GEKOOKTE RIJST GEBAKKEN
IN OLIJFOLIE + SAUS



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

1 EL VLOEIBARE MARGARINE IN DE PAN



DOOR

2 EL OLIJFOLIE



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

FRUIT



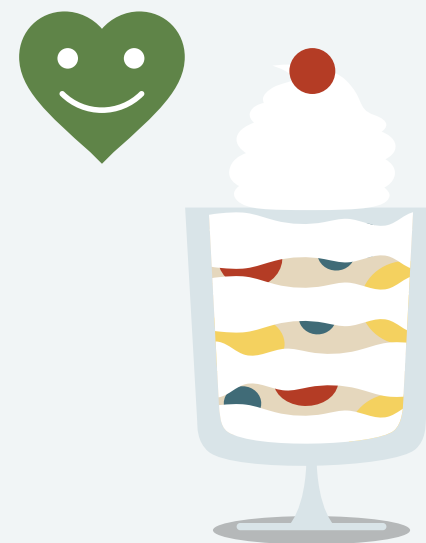
DOOR

FRUIT MET VOLLE PLATTE KAAS



OF NOG BETER

FRUIT MET VOLLE PLATTE KAAS
EN SLAGROOM



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

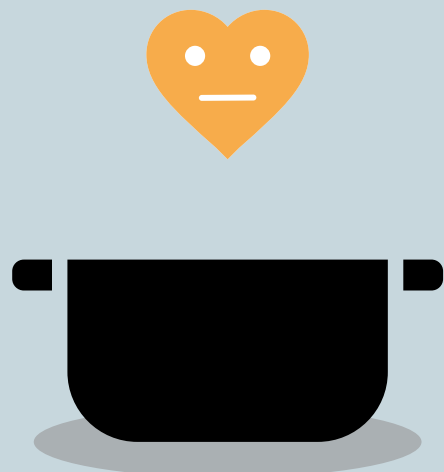
VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

WARME MAALTIJD



DOOR

WARME MAALTIJD MET EXTRA
BEREIDINGSVET



OF NOG BETER

WARME MAALTIJD MET EXTRA
BEREIDINGSVET + SAUS



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

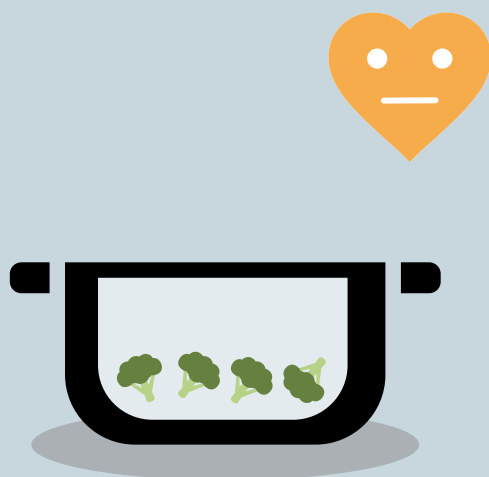
KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

GEKOOKTE GROENTEN



DOOR

GROENTEN AANGESTOOFD IN
MARGARINE OF OLIJFOLIE



OF NOG BETER

WARME MAALTIJD MET EXTRA
BEREIDINGSVET + SAUS



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

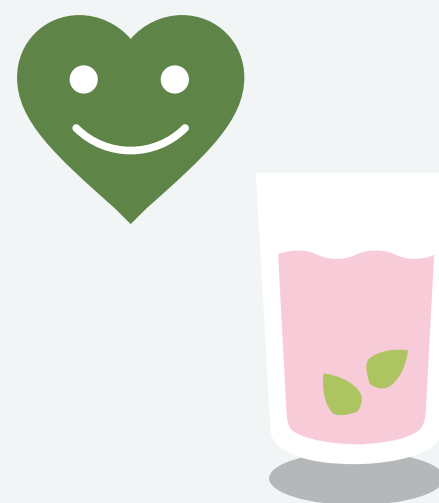
VERVANG

WATER



DOOR

WATER MET GRENADINE



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

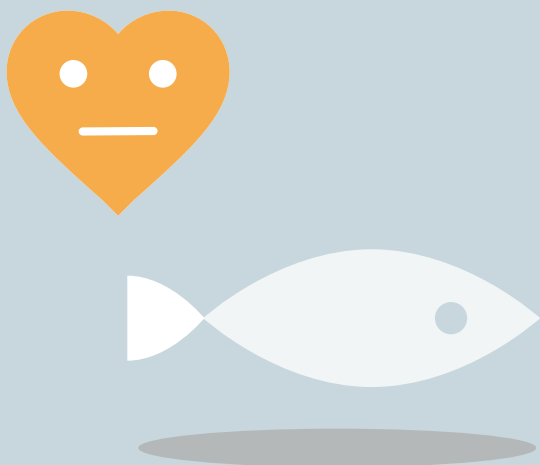
KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

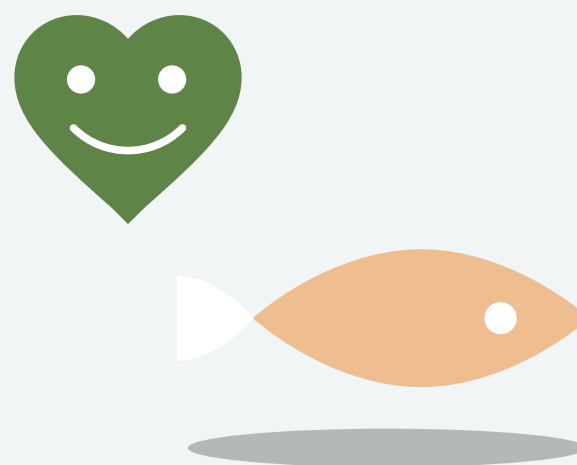
VERVANG

WITTE VIS



DOOR

ZALMFILET OF FISHSTICKS



ONDERVOEDING VOORKOMEN?

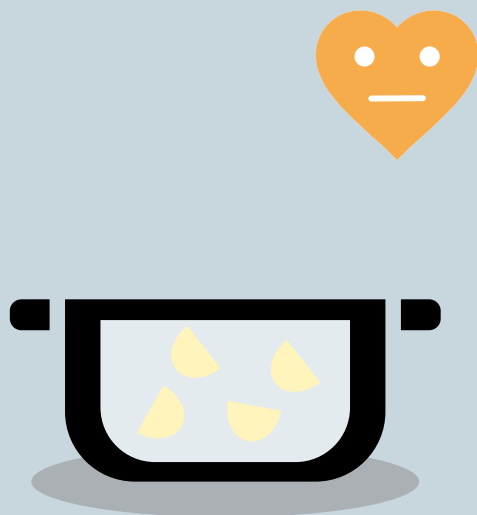
KLEINE AANPASSINGEN
MET **GROOT EFFECT**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

VERVANG

GEKOOKTE AARDAPPELEN



DOOR

GEBAKKEN AARDAPPELEN



OF NOG BETER

VERRIJKTE PUREE

