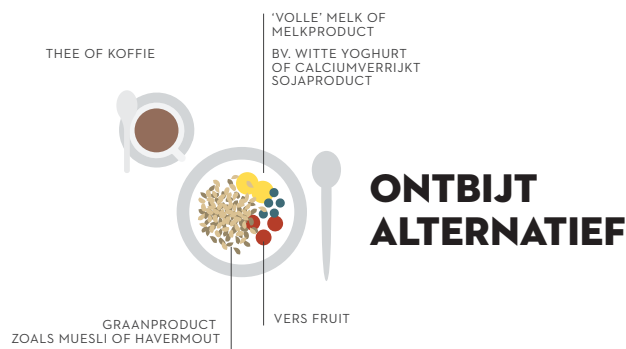
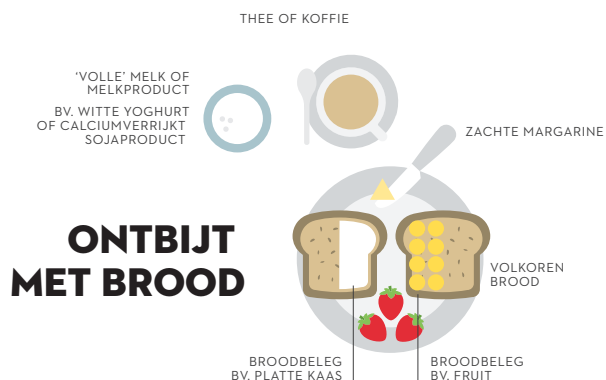


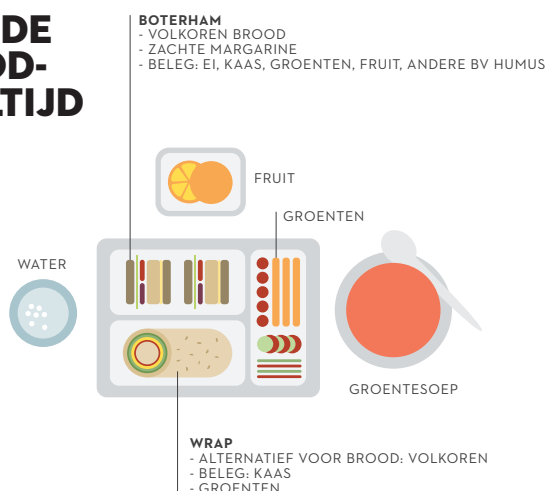
HOE ZIET EEN GEZONDE MAALTIJD VOOR OUDEREN ERUIT?

TIPS VOOR ONTBIJT, BROODMAALTIJD ,
WARME MAALTIJD EN TUSSENDOORTJES

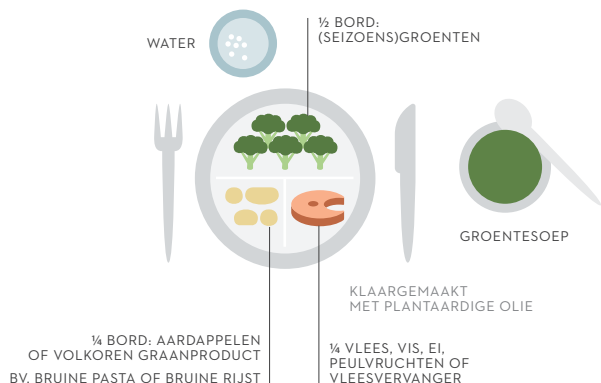
gezondleven.be



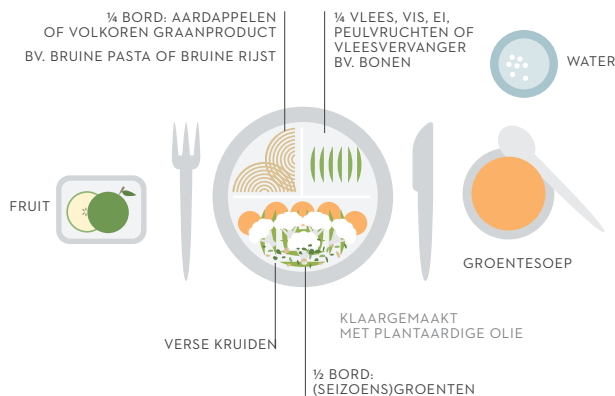
TWEEDE BROOD- MAALTIJD



TUSSENDOORTJES

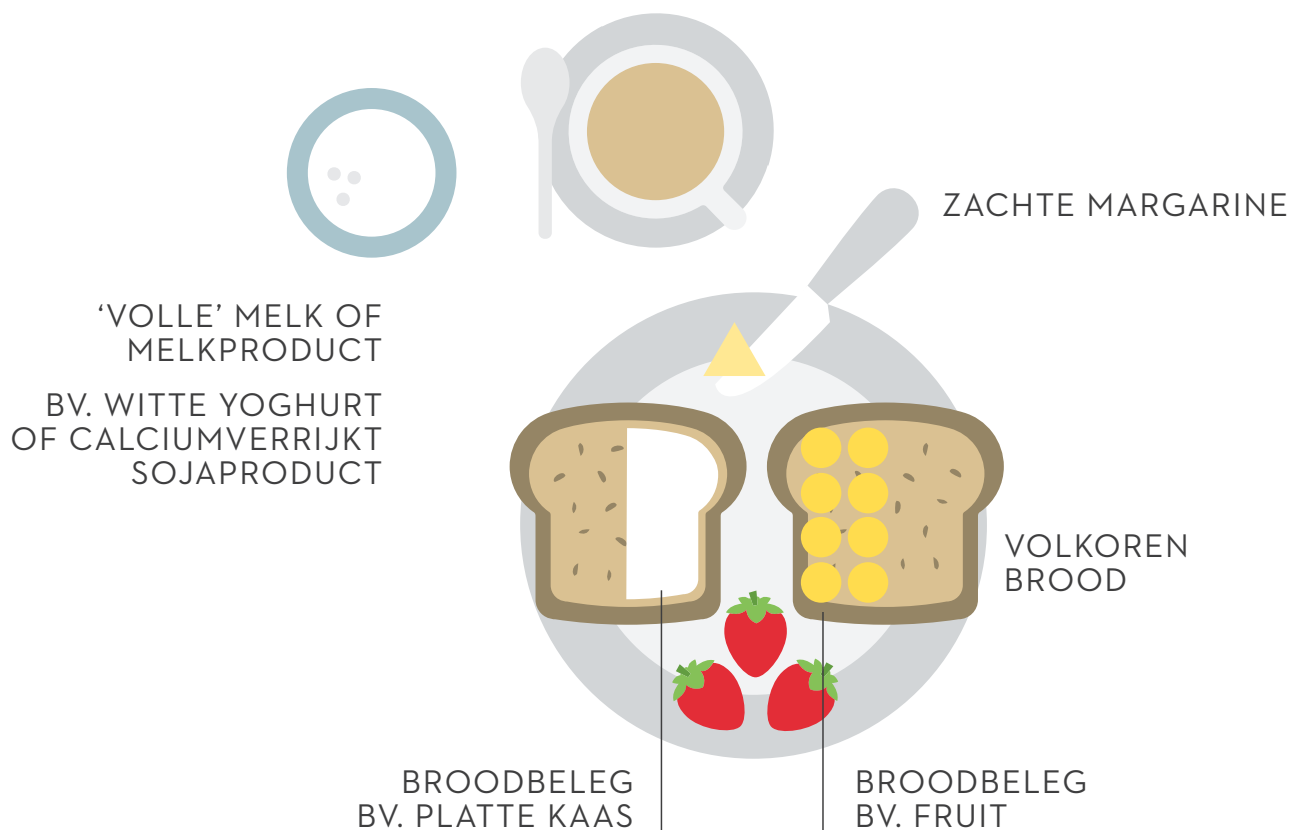


WARME MAALTIJD



WARME MAALTIJD ALTERNATIEF

THEE OF KOFFIE

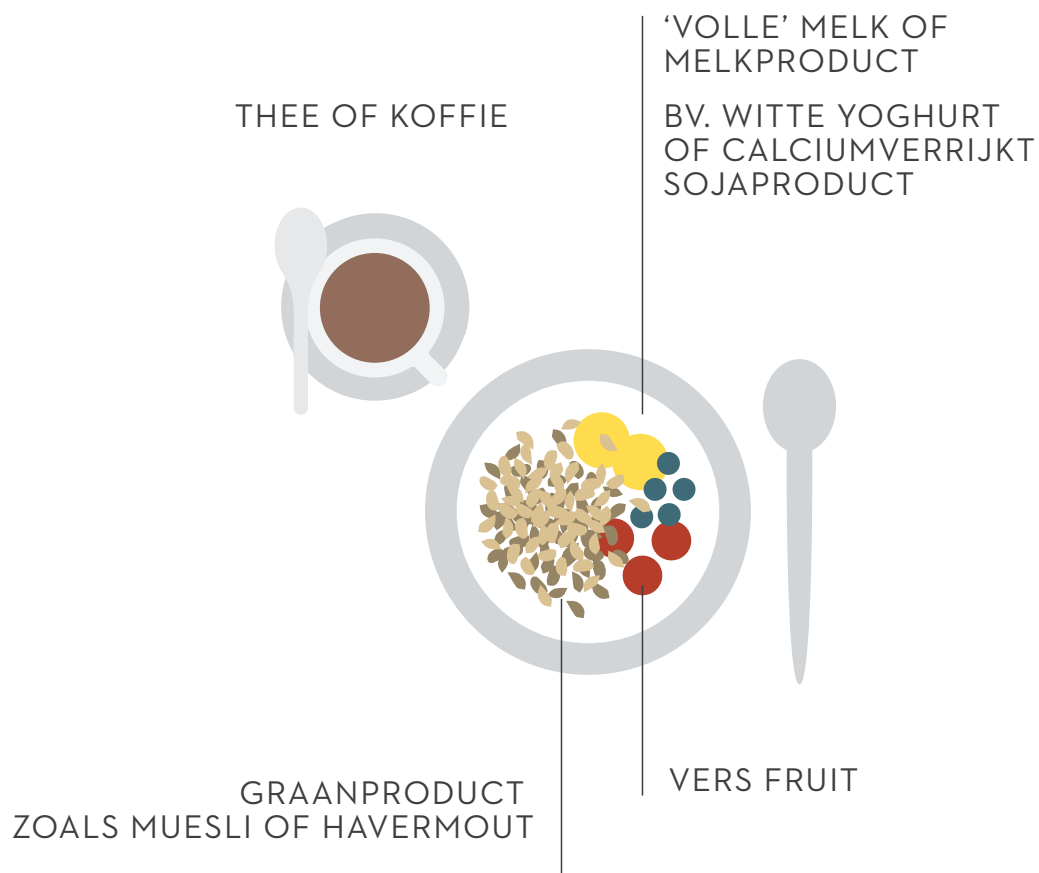


ONTBIJT MET BROOD VOOR OUDEREN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be



ONTBIJT ALTERNATIEF VOOR OUDEREN

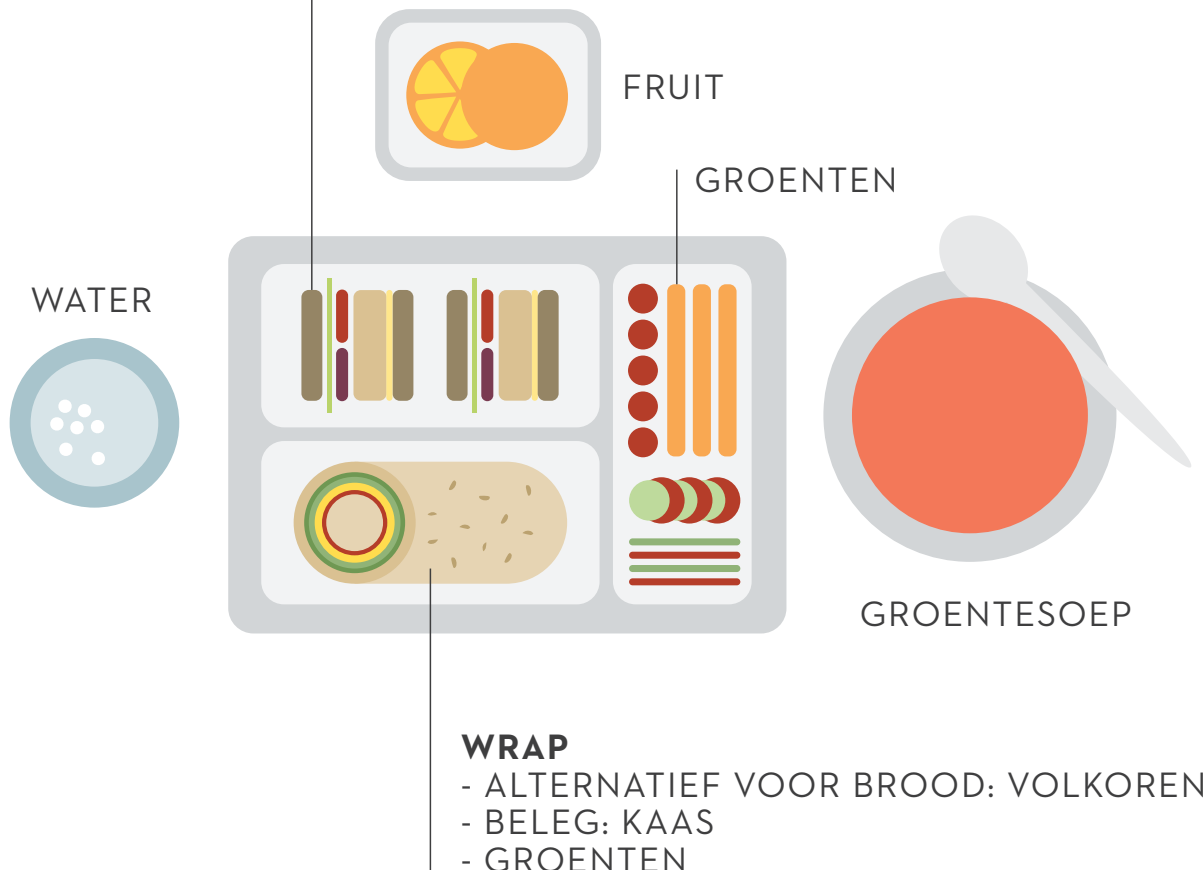
VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be

BOTERHAM

- VOLKOREN BROOD
- ZACHTE MARGARINE
- BELEG: EI, KAAS, GROENTEN, FRUIT, ANDERE BV HUMUS
- GROENTEN KUNNEN OOK ALS BELEG



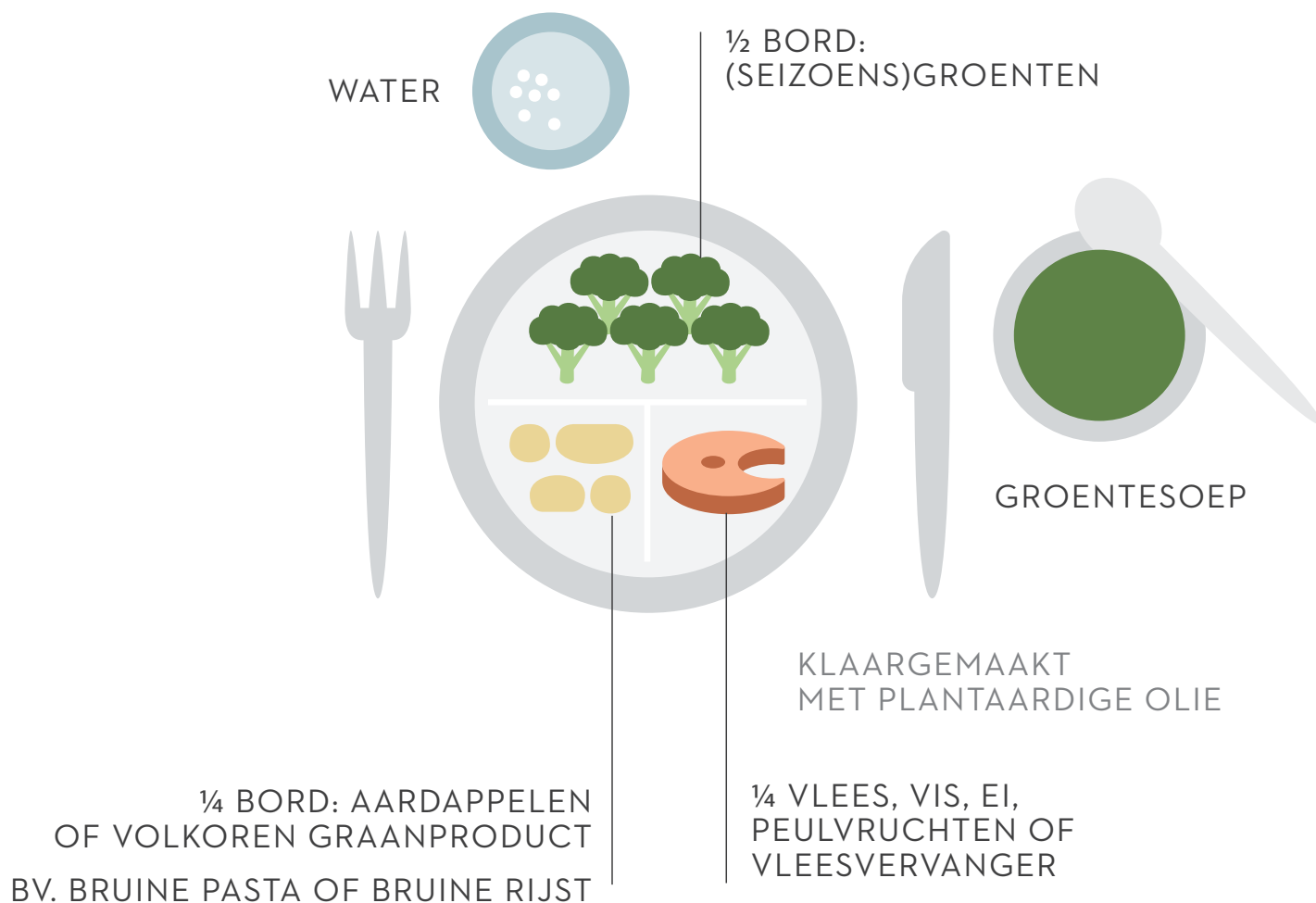
TWEEDE BROODMAALTIJD VOOR OUDEREN

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be

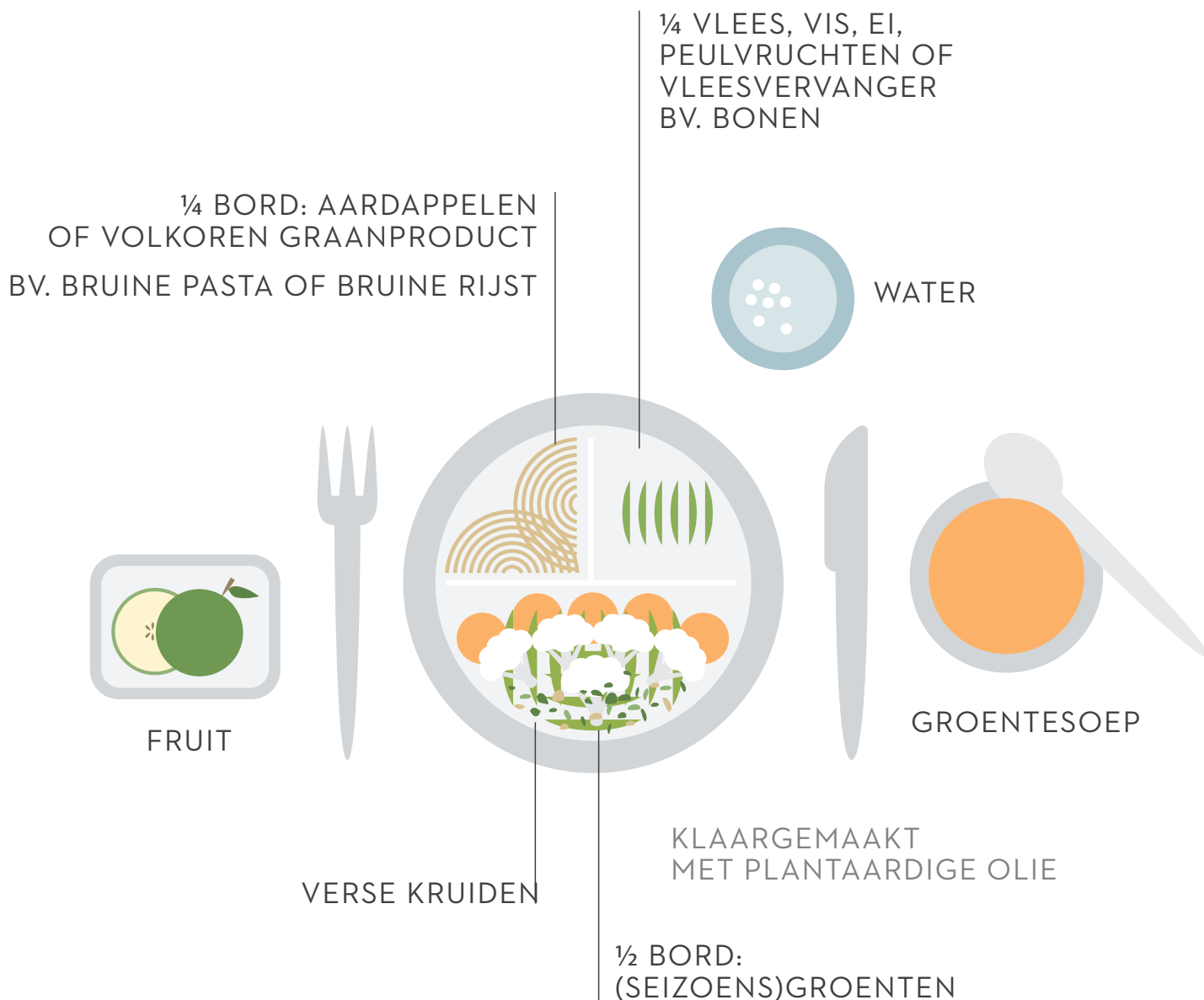


WARMER MAALTIJD VOOR OUDEREN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be



WARME MAALTIJD ALTERNATIEF VOOR OUDEREN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be



TUSSENDOORTJES VOOR OUDEREN

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

gezondleven.be