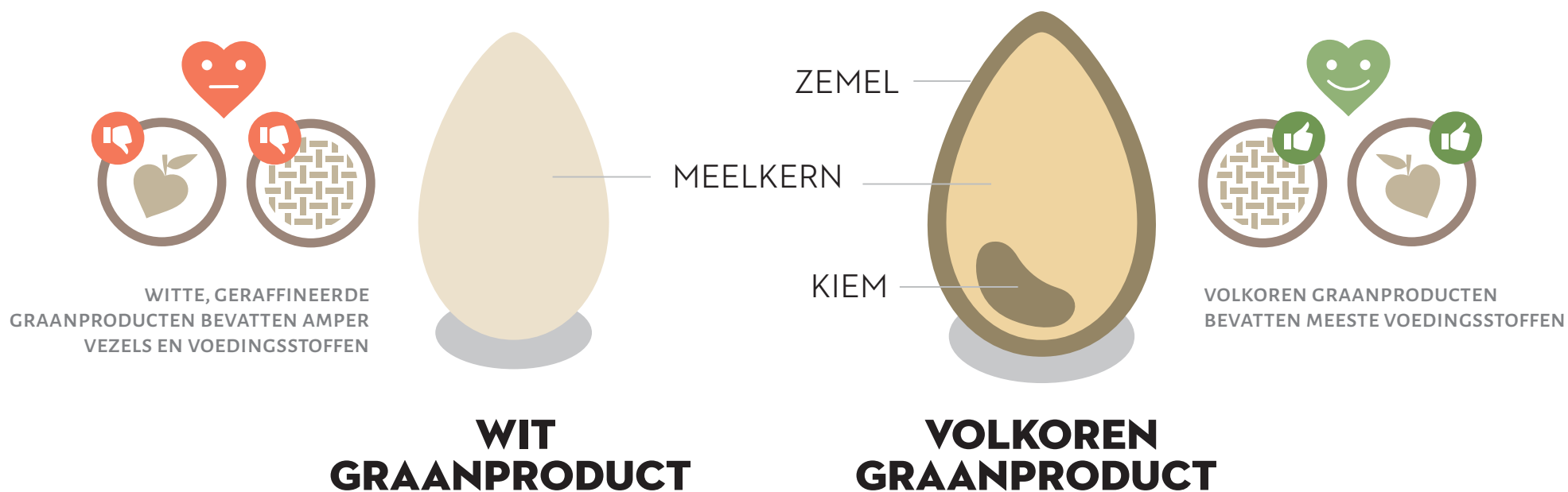


# VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

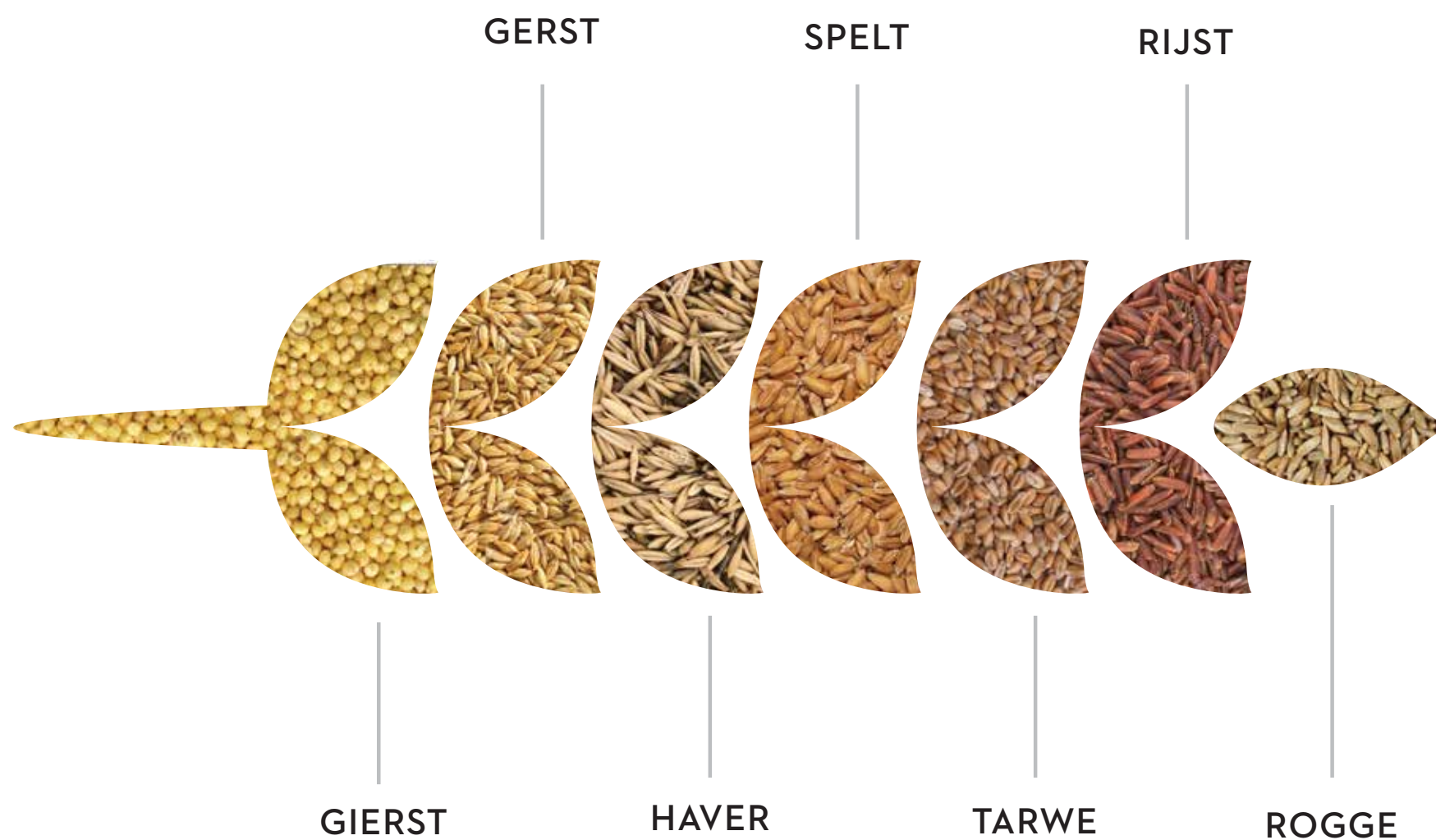
WAT ZIJN WITTE  
GRAANPRODUCTEN EN  
WAT ZIJN VOLKOREN  
GRAANPRODUCTEN?



# VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

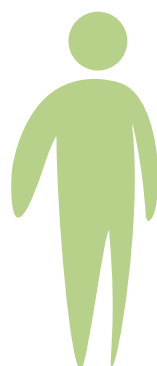
## ENKELE GRAANSOORTEN



# VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

## HET EFFECT OP JE GEZONDHEID VAN VOLLE GRANEN



LAGER  
LICHAAMSGEWICHT



VERLAGING VAN  
CHOLESTEROL



MINDER RISICO OP  
HART- EN VAATZIEKTEN

# VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

gezondleven.be

## HUIDIGE CONSUMPTIE



VOLKOREN EN BRUIN BROOD  
WORDT AL DOOR GROOT DEEL  
VAN DE BEVOLKING GEKOZEN



VOLLE GRAANPRODUCTEN, ZOALS  
VOLLE RIJST EN PASTA, WORDEN NOG  
TE WEINIG GEKOZEN

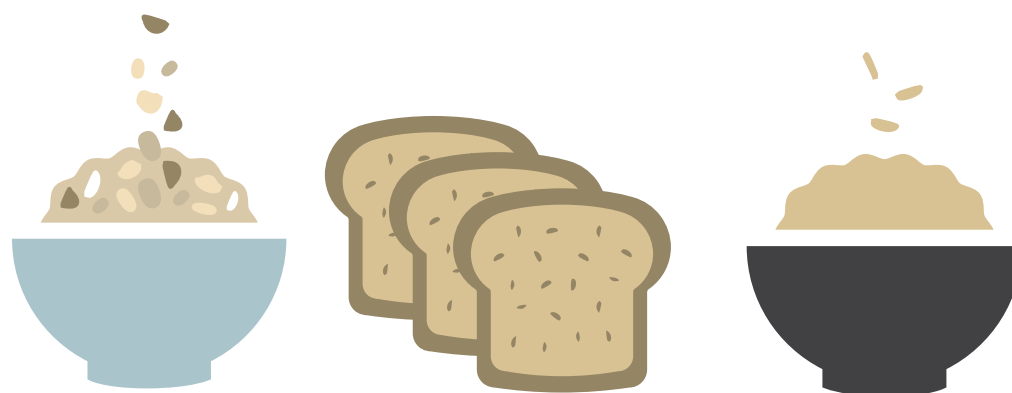
# VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

gezondleven.be

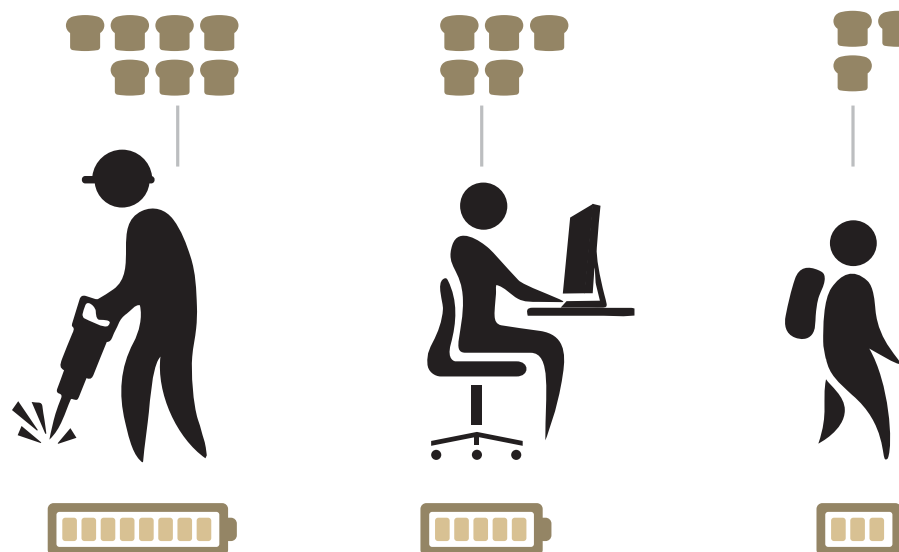
## HOEVEEL GRAANPRODUCTEN HEBBEN WE NODIG?

**EET BIJ ELKE MAALTIJD  
VOLLE GRAANPRODUCTEN**

BV. HAVERMOUT BIJ HET ONTBIJT,  
VOLKOREN BROOD BIJ DE LUNCH  
EN VOLKOREN PASTA/RIJST OF  
AARDAPPELEN BIJ DE WARME MAALTIJD.



**BEHOEFTE HANGT AF VAN  
LEEFTIJD, GESLACHT,  
ACTIVITEITSGRAAD**



# VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

gezondleven.be

## WELKE GRAANPRODUCTEN KIEZEN?

