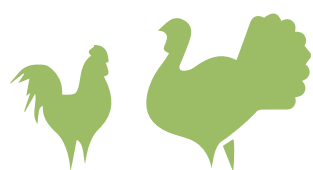


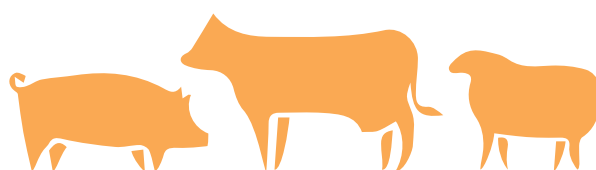
VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

VERSCHIL TUSSEN ROOD
VLEES, WIT VLEES, BEWERKT
VLEES/CHARCUTERIE:



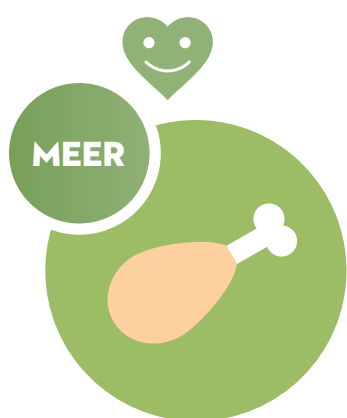
**WIT
VLEES**



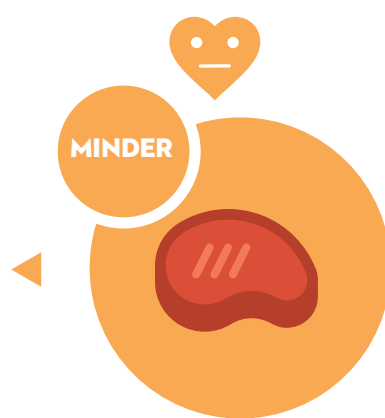
**ROOD
VLEES**



**BEWERKT VLEES
/CHARCUTERIE**



**VERKIES
WIT VLEES
BOVEN
ROOD VLEES**



**VERKIES
VERS VLEES
BOVEN
BEWERKT
VLEES**



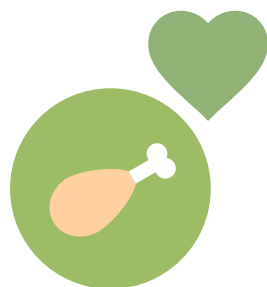
VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

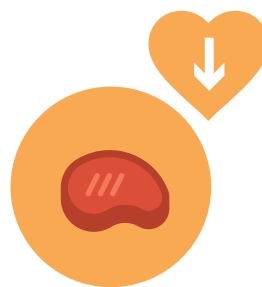
TE VEEL VLEES ETEN
IS ONGUNSTIG VOOR
DE GEZONDHEID



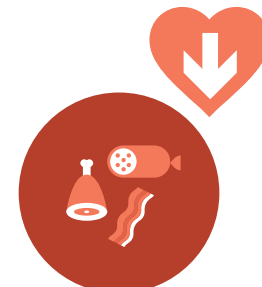
IMPACT OP
DE GEZONDHEID



NEUTRAAL/GEEN
GEZONDHEIDSRISICO
WIT VLEES



MOGELIJK
GEZONDHEIDSRISICO
ROOD VLEES

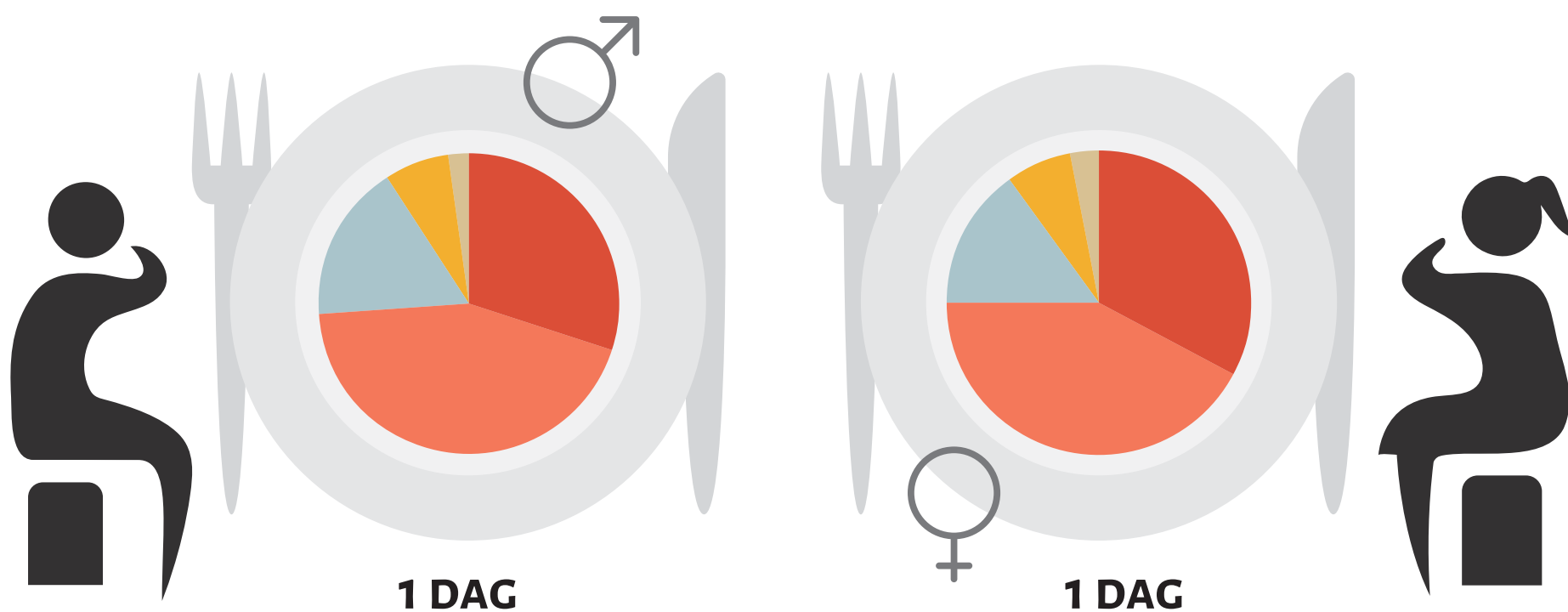


BEWEZEN
GEZONDHEIDSRISICO
BEWERKT VLEES/CHARCUTERIE

VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

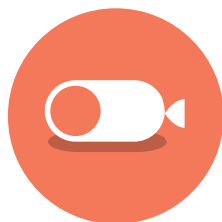
WE ETEN TE VEEL VLEES



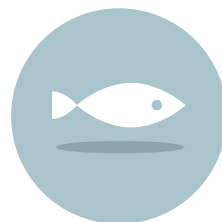
BRON:
VOEDSELCONSUMPTIEPEILING,
WIV, 2017



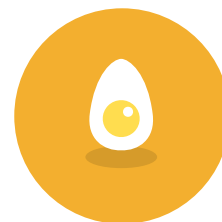
VERS VLEES



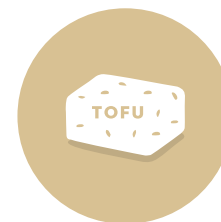
VLEESBEREIDINGEN
(= BEREIDE VLEESWAREN,
WORST, GEHAKT, PENSEN, ENZ.)



**VIS, VISBEREIDINGEN,
SCHAAL- EN
SCHELPIEDIEREN**



EIEREN



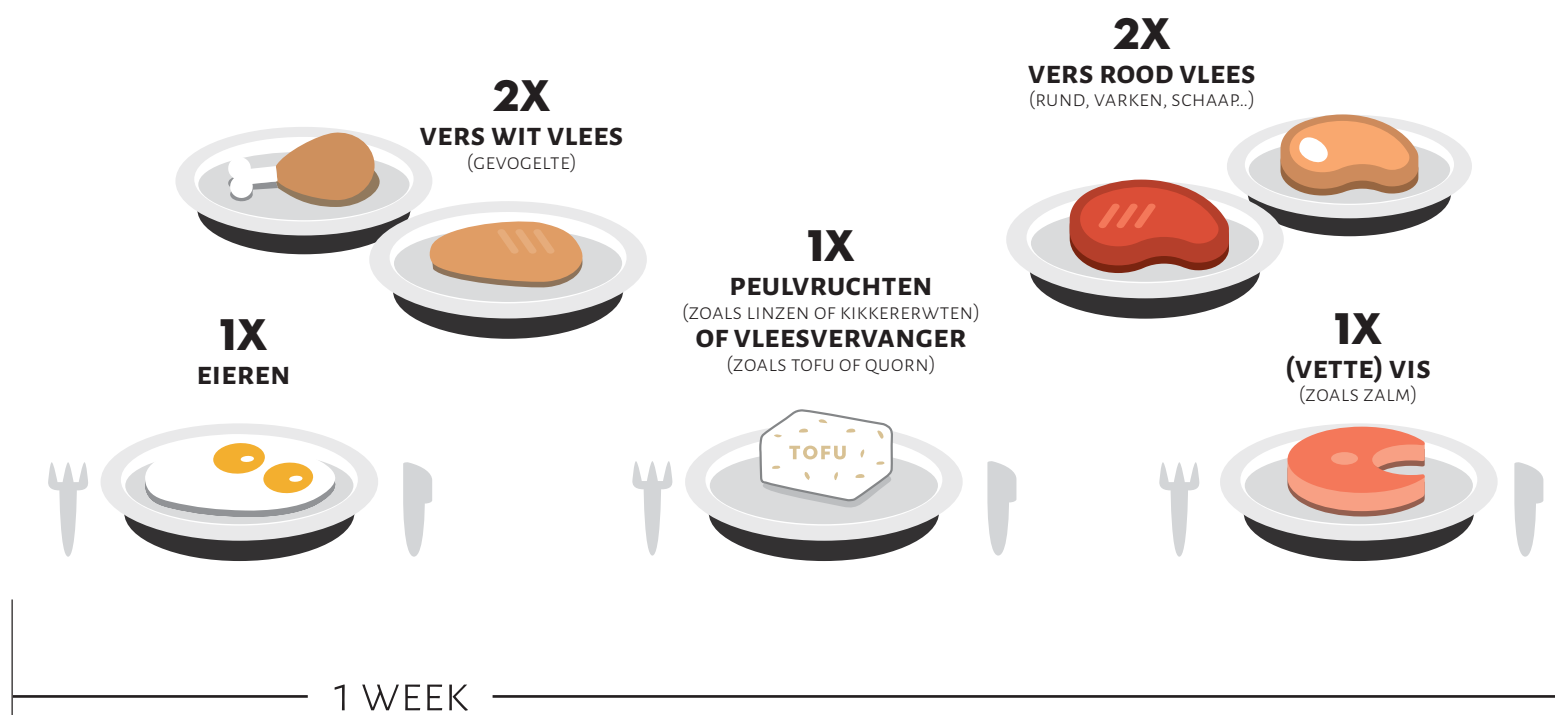
**PLANTAARDIGE
VERVANGPRODUCTEN**
PEULVRUCHTEN EN
VEGETARISCHE PRODUCTEN
(TOFU, QUORN, TEMPEH, SEITAN, ...)

VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

HOE VAAK VLEES ETEN?

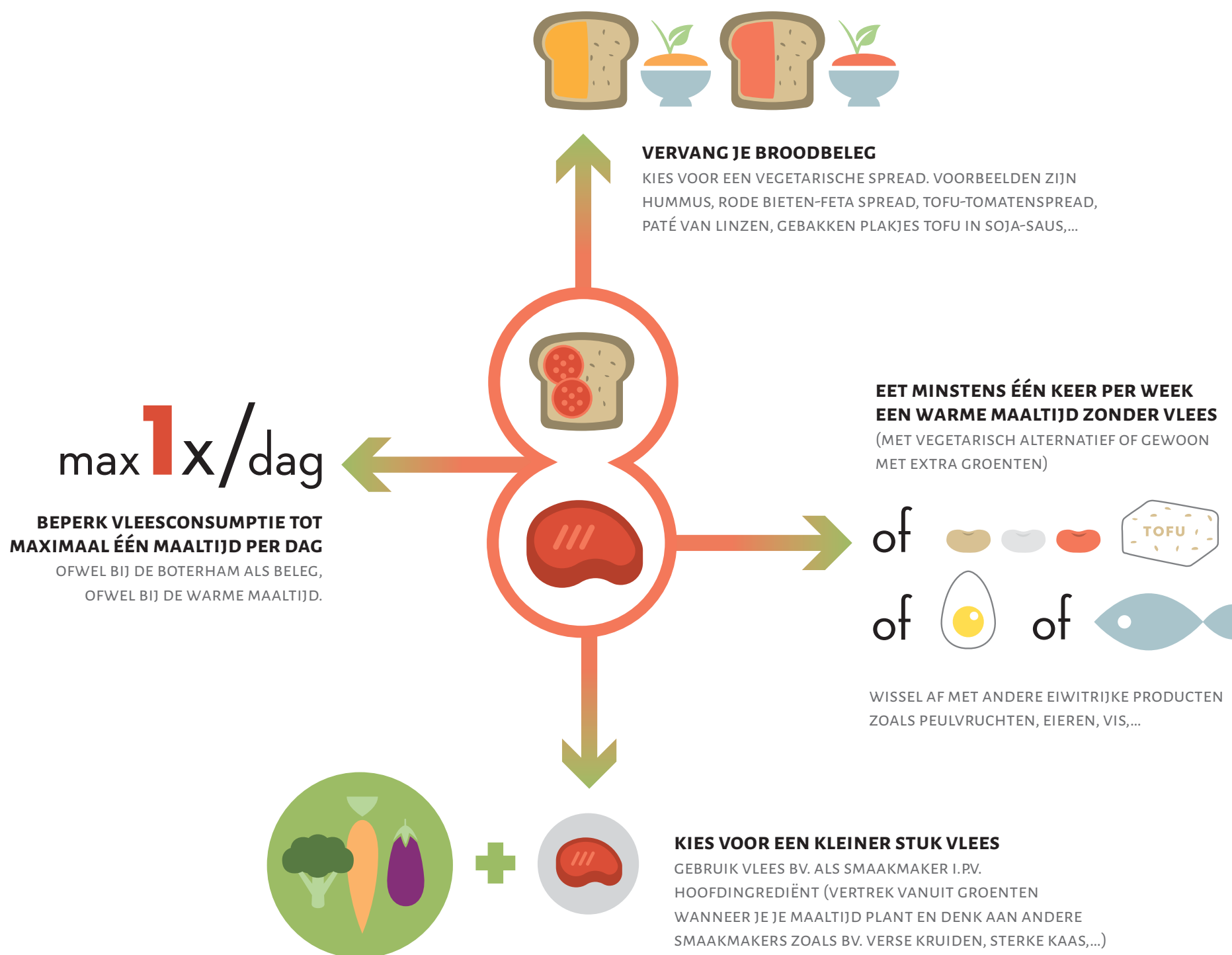
VOORBEELD WEEKMENU



VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

HOE MINDER VLEES ETEN?



VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

WAT EET IK OP DE BOTERHAM, ALS IK BEWERKT VLEES WIL VERMIJDEN?

JE HEBT EEN WAAIER AAN BELEG OM UIT TE KIEZEN.

