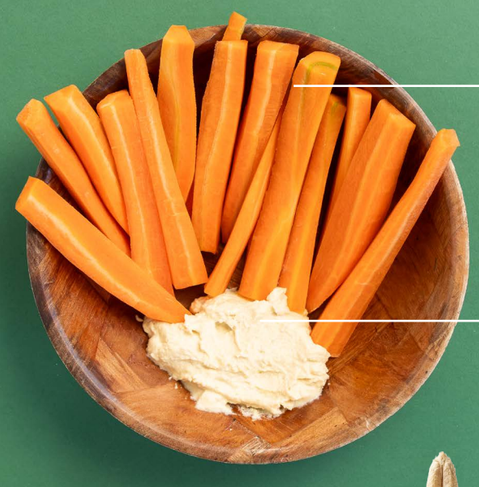
## volkoren boterham met notenpasta




## worteltjes met natuurhummus




## handje gemengde noten




## stuk fruit




## kom juliennesoep




## natuuryoghurt met bosbessen en muesli



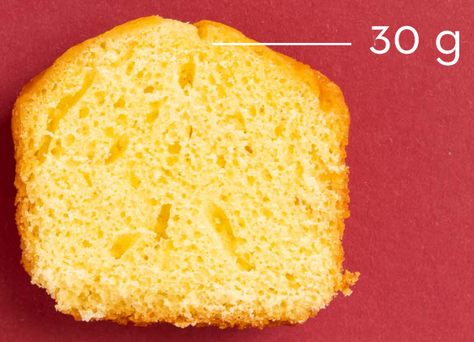

## 2 naturel rijstwafels




## kom zoute chips




## stuk cake




# TUSSENDOORTJES HOEVEEL VEZELS?*

* **De korrels geven de hoeveelheid vezels weer per aangegeven portie.**
1 korrel = 1 gram vezels

Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelentabel Nubel.

**Meer info en tips**
**www.gezondleven.be**

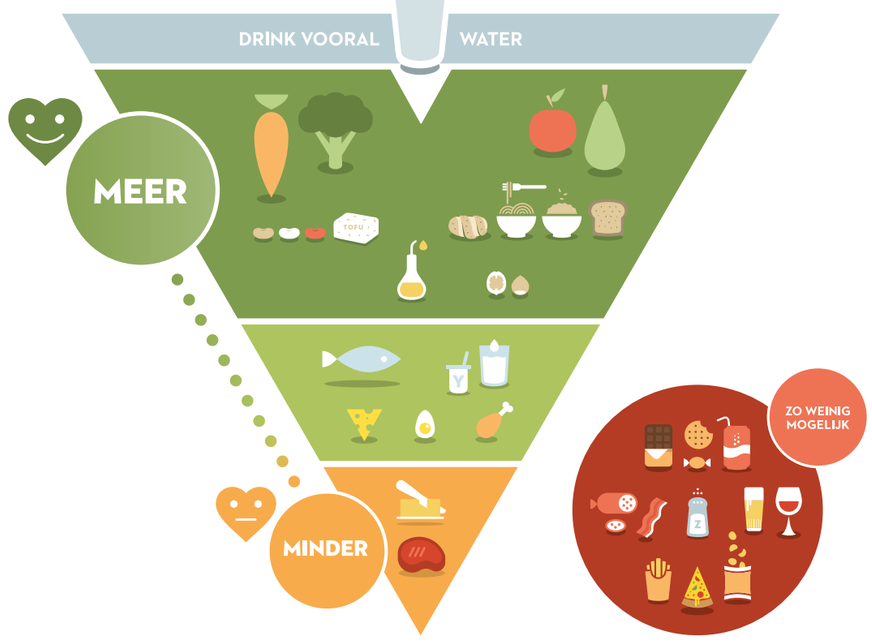
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be




© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Laken.