

BIJ VOORKEUR DAGELIJKS



- ▶ **VERS FRUIT OF FRUITSLA**
- ▶ **GROENTEN**
(bv. kerstomaatjes, wortel, komkommer, bloemkool, verse groentesoep)
- ▶ **NATUURYOGHURT**
(zonder toegevoegde suikers)
- ▶ **VERSE KAAS NATUUR**
(zonder toegevoegde suikers)
- ▶ **ALTERNATIEF OP BASIS VAN SOJA NATUUR**
(met calcium verrijkt)
- ▶ **NOTEN (ONGEZOUTEN) (VANAF 4 JAAR)**
- ▶ **VOLKOREN GRAANPRODUCT:**
belegde boterham, rijstwafel, beschuit, knäckebröd, meergranentoast
- ▶ **ONGESUIKERDE VOLKOREN ONTBIJTGRANEN**

TIPS

- ▶ Kies voor seizoensfruit en -groenten. Zo zorg je voor afwisseling én dit is goedkoper.
- ▶ Combineer vers fruit eventueel met een boterham of rijstwafel.
- ▶ Voeg aan de yoghurt vers fruit toe in plaats van suiker.
- ▶ Besmeer de boterham of rijstwafel met een mespunt smeervet en overdrijf niet met beleg.

TER AFWISSELING NIET DAGELIJKS



- ▶ **FRUIT OP SAP OF SIROOP**
- ▶ **GEDROOGD FRUIT**
- ▶ **SMOOTHIES**
- ▶ **YOGHURT MET FRUIT**
(met toegevoegde suikers of zoetstof)
- ▶ **OF ALTERNATIEF O.B.V. SOJA MET FRUIT**
(met calcium verrijkt)
- ▶ **MELKDESSERTS ZOALS PUDDING, RIJSTPAP OF EEN ALTERNATIEF OP BASIS VAN SOJA**
(met calcium verrijkt)
- ▶ **GRANENKOEK**
- ▶ **DROGE KOEK**

TIPS

- ▶ **Een 'gezonde koek' bestaat helaas niet.** Maar koeken variëren wel sterk qua samenstelling. De **Nutri-Score** helpt je om ze onderling te vergelijken. Ga voor die met de beste Nutri-Score om een gezondere keuze te maken.

BIJ UITZONDERING BIJ SPECIALE GELEGENHEDEN



- ▶ **KOFFIEKOEKEN, CROISSANTS, DONUTS, WORSTENBROODJE**
- ▶ **KOEKEN MET CHOCOLADE OF VULLING**
- ▶ **WAFELS, CAKE, TAART**
- ▶ **SNOEP, CHOCOLADE, SNOEPREPEN**
- ▶ **CHIPS EN ANDERE ZOUTE SNACKS**
- ▶ **ROOMIJS, WATERIJSJES**

TIPS

- ▶ Een speciale gelegenheid? Kies voor een (kleine) portie, bv. de kleine of minivorm van een snoepreep in plaats van de standaardportie.