

4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

1. KIES VOOR VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

**JE EET BEST NIET ELKE DAG HETZELFDE.
KIES REGELMATIG VOOR IETS ANDERS.**

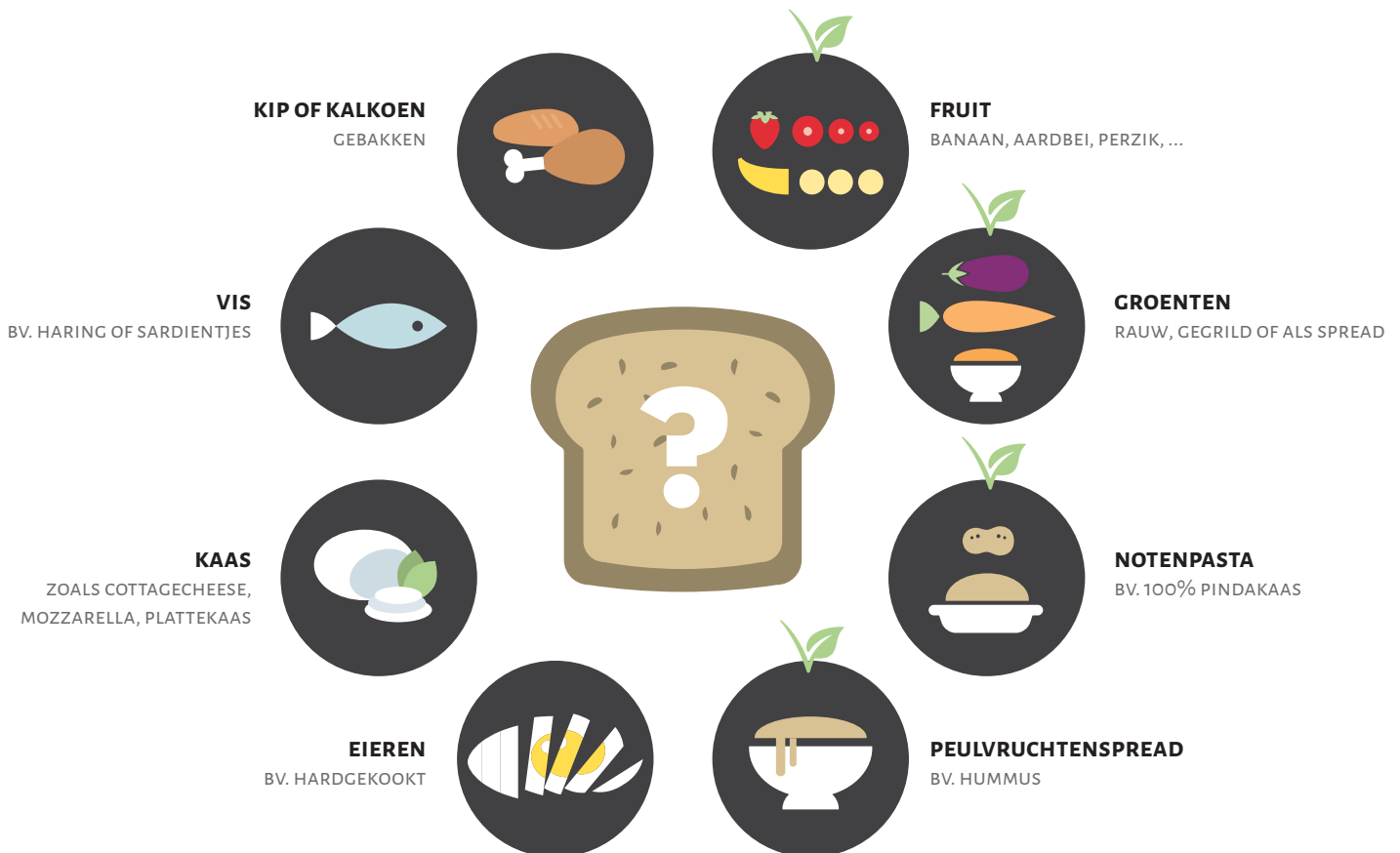


**BRUIN BROOD
VOLKORENBROOD
VOLTARWEBROOD
ROGGEBROOD
MEERGRANENBROOD
VOLKOREN OF
MEERGRANEN PISTOLET
VOLKORENBESCHUIT**

**VOLKORENCRACKERS
VOLKOREN ONTBIJTGRANEN
HAVERVLOKKEN/HAVERMOUT
VOLKOREN DEEGWAREN
BRUINE RIJST
MUESLI**

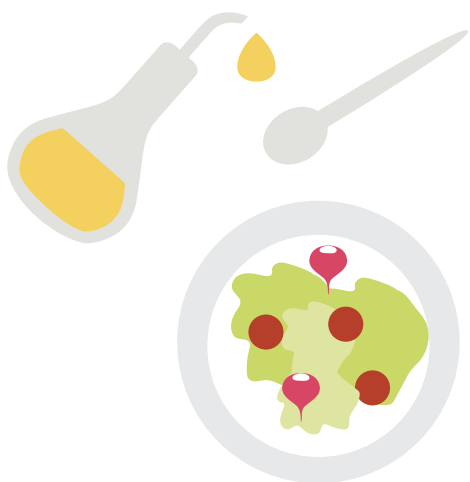
4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

2. VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG BELEG EN EET ZO WEINIG MOGELIJK BEWERKT VLEES

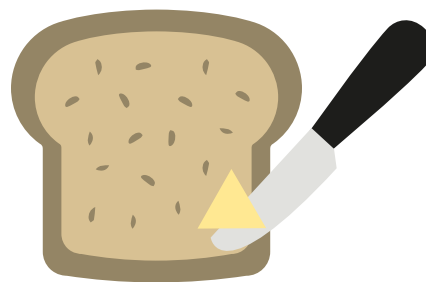


4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

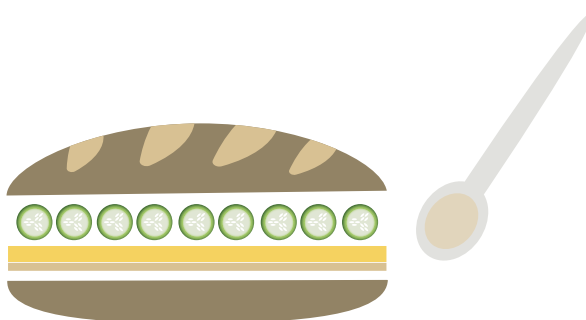
3. GEBRUIK GEZONDE VETSTOF



EETLEPEL OLIE



MESPUNT
ZACHTE MARGARINE

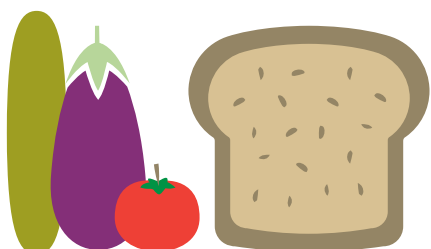


EETLEPEL
MAYONAISE

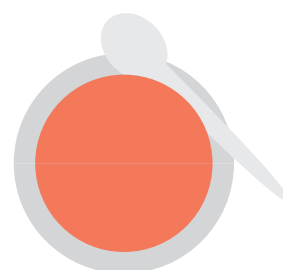
4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

4. VOEG GROENTEN TOE

DE MOGELIJKHEDEN OM GROENTEN TOE
TE VOEGEN ZIJN EINDELOOS.



**GEGRILDE GROENTEN
OP JE BOTERHAM**



GROENTESOEP



**RAUWE GROENTEN ALS SNACK
BV. KERSTOMAATJES IN DE BROODDOOS**



FRIS SLAATJE

4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

MEER INFO

WISSEL JIJ VOLDOENDE AF TUSSEN GEZOND BELEG?

EET JE OOK PLANTAARDIG BELEG?

TEST NU HOE GEZOND JOUW LUNCH IS:

WWW.MIJNGEZONDLEVEN.BE/BROODBELEG

MEER INSPIRATIE NODIG?

OP ZEKERGEZOND.BE VIND JE MEER DAN 1000 RECEPTEN.

LEKKER, EENVOUDIG EN ALTIJD GEZOND.

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

