

stuk fruit



yoghurt natuur

125 g



boterham met kaas



yoghurt met fruit

125 g



droog koekje

20 g



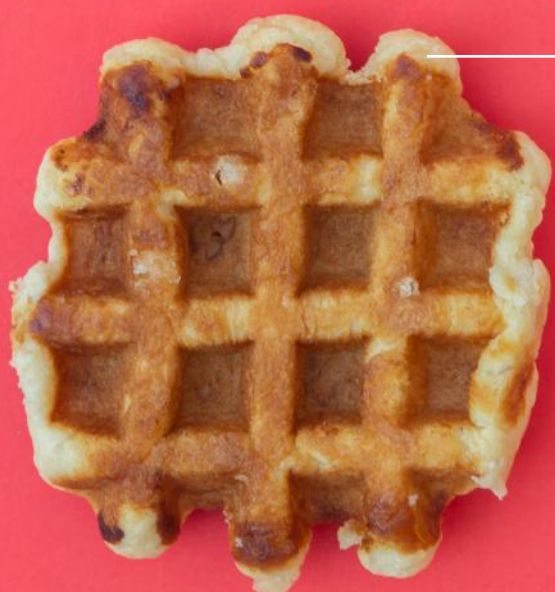
chocoladekoekje

20 g



wafel

50 g



snoepreep

50 g



boterham met choco

30 g choco



TUSSENDOORTJES HOVEEL SUIKER?*

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie. 1 suikerklontje = 5 à 6 gram suiker
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siropen en vruchtenconcentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips www.gezondleven.be

VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

