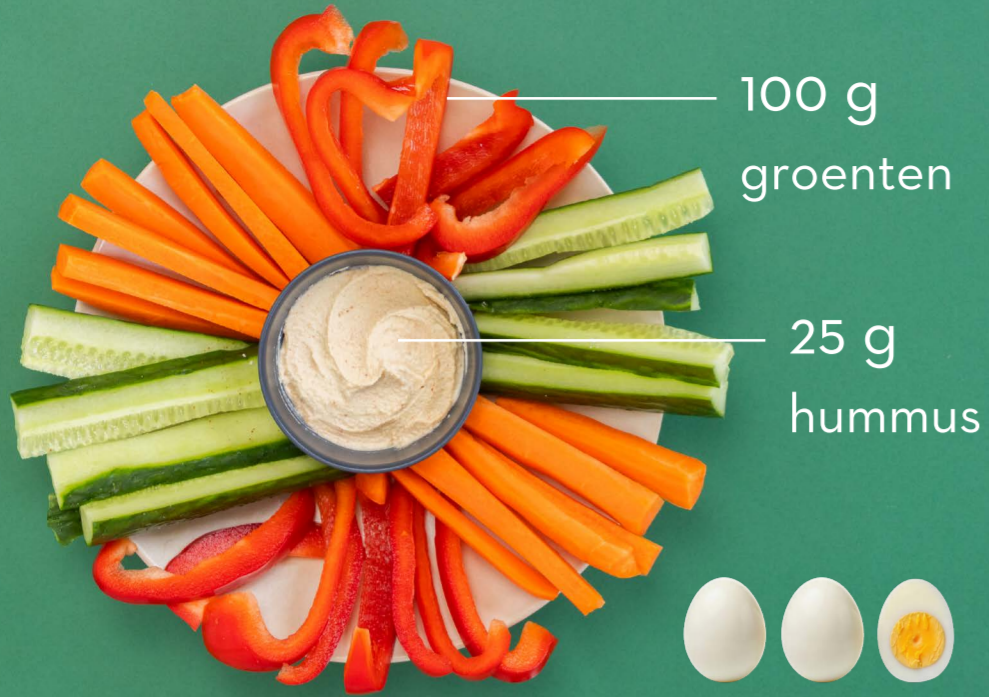


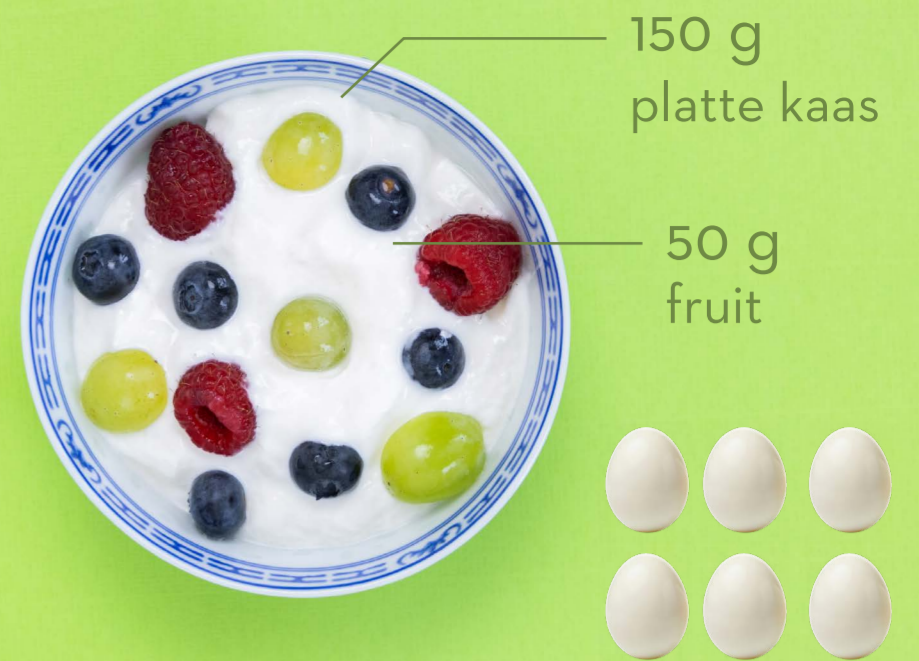
rauwe groenten met hummus



volle yoghurt natuur



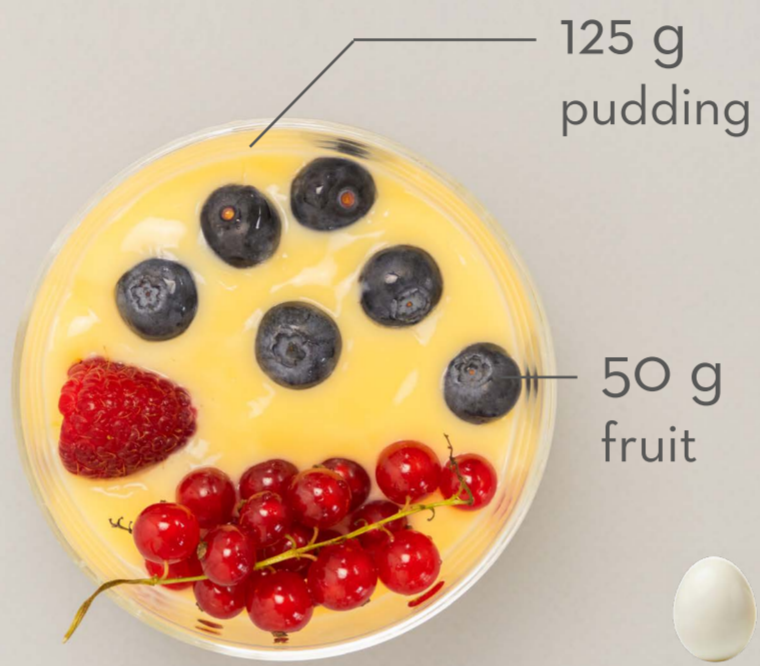
volle platte kaas met fruit



volle fruityoghurt



pudding met fruit



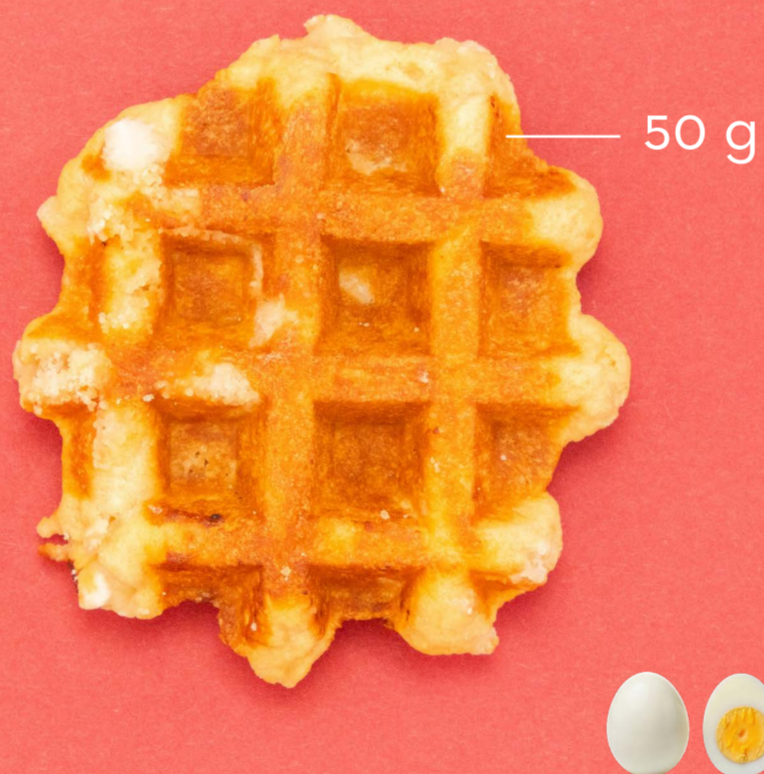
smoothie met volle yoghurt



milkshake met halfvolle melk



wafel



volkoren peperkoek



TUSSENDORTJES HOEVEEL EIWITTEN?*

* De eitjes geven de hoeveelheid eiwitten aan per aangegeven portie.
1 eitje = 2 gram eiwitten

Meer info en tips

www.gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

