DIT ETEN IS ‘MEDICIJN’!

Richtlijn goede voeding 2015 (Gezondheidsraad)

Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit

WAAROM?

- KANS OP HART- EN VAATZIEKTEN DAALT
- VERMINDERD RISICO OP BEROERTE
- GROENTEN EN FRUIT ZIJN WATERRIJKE VOEDING
- GUNSTIGE INVLOED OP DE BLOEDDRUK
- BEVORDERD GOEDE STOELGANG
- ZORGEN VOOR EEN VOLDAAN GEVOEL
- GEMAKKELIJKER OP GEWICHT BLIJVEN
- IN GROENTEN EN FRUIT ZITTEN VEEL VEZELS

WAT?

- MEERDERE SOORTEN GROENTEN IN EEN MAALTIJD (HALF BORD VOL)
- BIJ VOORKEUR DE HELFT RAUW
- GEDURENDE DE DAG RAUWKOST SNACKS
- 3 TOT 5 STUKKEN FRUIT PER DAG
- KIES BIJ VOORKEUR BIOLOGISCHE GROENTEN EN FRUIT
- RAUWKOST GOED KAUWEN

SAMENACTIEF Met ons. In Weert.

beweegnet.nl/weert