

ETEN VOOR EEN GEZOND GEWICHT

JOUW DAGELIJKSE PORTIE VITAMINEN,
VEZELS EN EIWITTEN VIND JE IN:



HAVERMOUT



PEULVRUCHTEN



AVOCADO'S



GROENTEN



RAUWKOST



GRAPEFRUIT



AMANDELEN
e.a. noten



GROENE THEE
en water



EIEREN



YOGHURT



ZALM
of andere vette vis

FOCUS OP 3 ASPECTEN

- 1** Eet voldoende proteïnen (eiwitten)
- 2** Eet voldoende vezels
- 3** Beperk enkelvoudige suikers tot een minimum