

GEZONDER *MET VEZELS*

Geven je een vol gevoel waardoor je minder snoept

Een gezonde spijsvertering

Een goede stoelgang

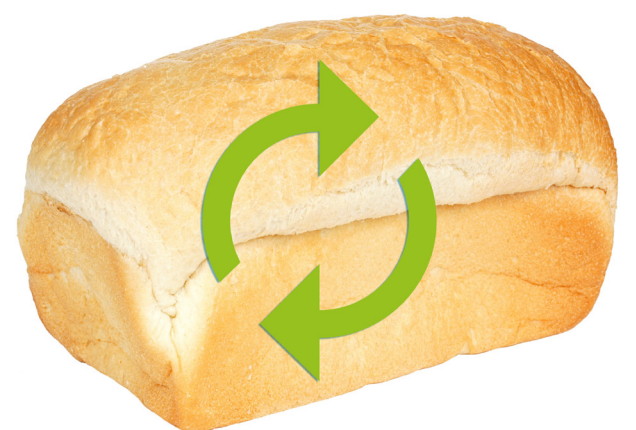
Voller van smaak

Preventief tegen overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten, beroerte, hoog cholesterol en darmkanker



1 boterham bevat 2,3g vezels

30 tot 40g vezels p/dag



Vervang wit door volkoren

Voedingsvezels zitten vooral in (volkoren)brood, (suikerarme) ontbijtgranen, peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen en noten