



GEZOND EN EVENWICHTIG ETEN



MIJN DOEL

Beter eten om zich dagelijks beter te voelen

Praktische gids





MIJN EVENWICHTIGE BORD

TIPS OM UW BORD EVENWICHTIG SAMEN TE STELLEN :

Ontdek nog meer uitdagingen in de praktische gids



½ bord: groenten
(rauw of gekookt)



¼ bord: eiwitten
(eieren, vis, vlees, peulvruchten, tofu...)



¼ bord: zetmeelrijke producten
(pasta, rijst, aardappelen, brood, quinoa...)



1 zuivelproduct
(kaas, yoghurt...)



1 glas water



5 GEZONDE GEWOONTES :

- 1 Drink 6 tot 8 glazen water per dag
- 2 Eet op regelmatige tijdstippen
- 3 Voeg aan elke maaltijd een stuk fruit en een portie groenten toe
- 4 Kies bij voorkeur voor eenvoudige en weinig bewerkte voedingsmiddelen
- 5 Eet zittend en neem de tijd om bewust van uw maaltijd te genieten

SNELLE MAALTIJDSUGGESTIES :

1 Ontbijt

- Natuuryoghurt
- Vers fruit
- Volkoren boterham



2 Lunch

- Gemengde salade
- Kip, eieren of peulvruchten
- Brood of zetmeelrijke producten



3 Avondmaal

- Soep of gekookte groenten
- Vis, eieren of tofu
- Rijst of aardappelen

