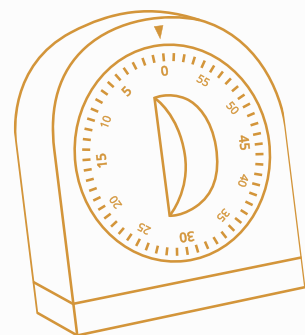




APPELS MET PEREN
LEEFSTIJLCOACHING

KIES EN MIX

AVOND MAALTIJD



STAP 1 KIES JE EIWITTEN

Vegetarisch

tofu
tempé
kikkererwten
linzen
kidneybonen
eieren
bruine/witte bonen

Vis

zalm
makreel
haring
sardines

Vlees

kip
kalkoen

STAP 2 KIES JE VETTEN

ongezouten noten
ongezouten pinda's
mayonaise

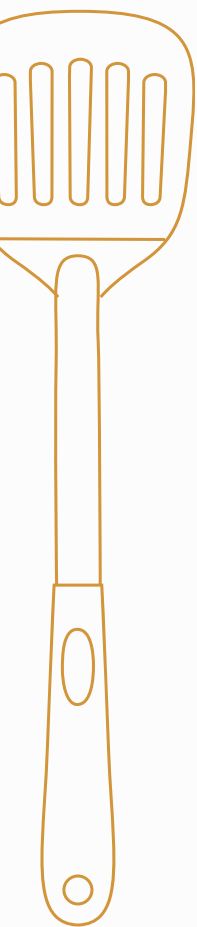
Vloeibare plantaardige oliën

olijfolie
zonnebloemolie
raapzaadolie
koolzaadolie
sojaolie
lijnzaadolie
sesamolie

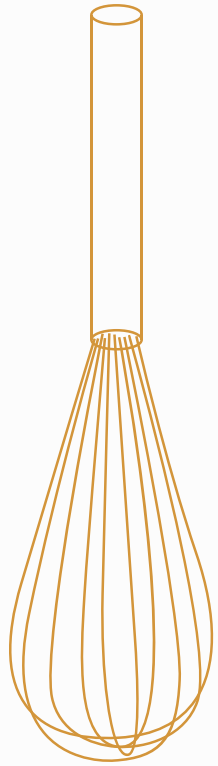
> Met mate

TIPS!

- > VARIIEER ZO VEEL MOGELIJK
- > VOEG GEEN ZOUT TOE
- > KIES OOK EENS VOOR EEN GEZONDE BEREIDINGSTECHNIEK ZOALS: KORT KOKEN EN STOMEN
- > EET NIET MEER DAN 500 GRAM VLEES PER WEEK



STAP 3 KIES JE VEZELS



Volkoren-
noodles
rijst
pasta
wraps
couscous
bulgur
boterham

STAP 4 KIES JE GROENTEN EN/OF FRUIT

Groen
spinazie
sla
komkommer
augurk
broccoli
andijvie
selderij
snijbonen

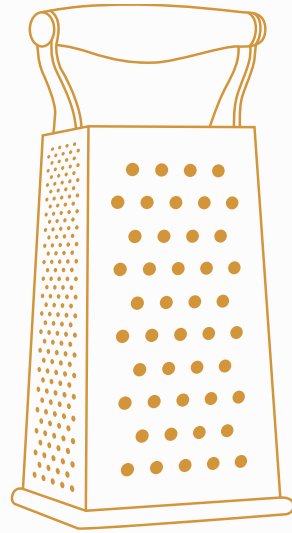


TIP!

EET MINSTENS 200 GRAM FRUIT EN
250 GRAM GROENTE PER DAG

Geel/Oranje

paprika
banaan
mais
pompoen
sinaasappel
wortelen



Rood

biet
radijs
appel
tomaat
meloen

Wit

asperges
champignons
ui
bloemkool
kool
witlof
prei
pastinaak

