

VOEDINGSPRIORITEITEN PUZZEL*

125 g volkoren graanproducten

bv.

vul in functie van je energiebehoefte aan met bv.

250 g fruit

bv.

300 g groenten

bv.

15 tot 25 g noten en zaden

bv.

250 tot 500 ml melkproducten

bv.

Varieer met vlees, vis, peulvruchten, ei

Gebruik vetstoffen rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren

bv.

WEEKMENU

MA		DI	
WO		DO	
VR		ZA	
ZO			

Niet te veel, niet te vaak

zout

suiker

vette en zoete snacks

* Deze puzzel toont de voedingsprioriteiten van de Hoge Gezondheidsraad voor gezonde volwassenen, geen volledige voeding.