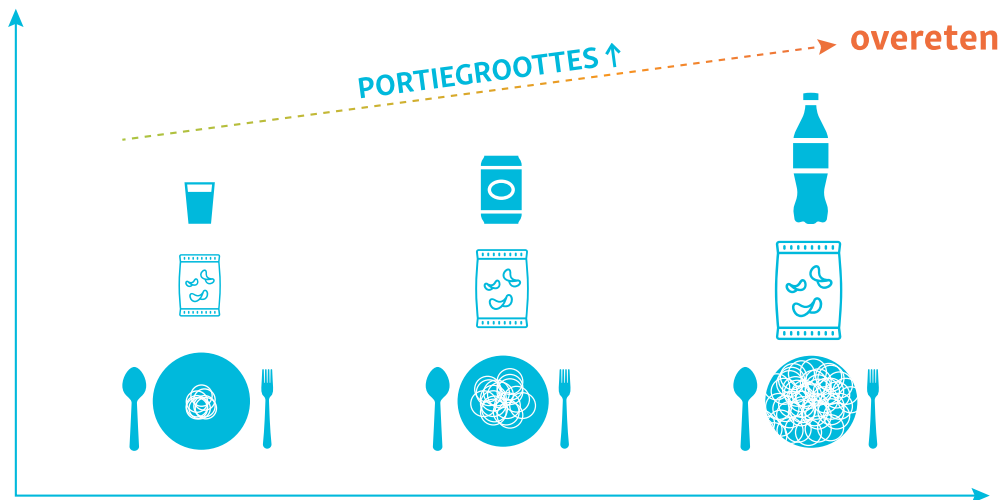


PORTIEGROOTTES IN BEELD



NORMAAL?

NAAR DE JUISTE PROPORTIES MET DE JUISTE PORTIES

1 standaardportie = ... g/ml



200 g
groenten

150 à 200 g
aardappelen
of volkoren granen

100 g
vlees, vis, peulvruchten,
vleesvervanger (bv. tofu) of 1 ei



= 125 g fruit



= 30-35 g volkorenbrood



= 25 g noten en zaden



= 10 g olie
18 g boter/margarine



= 5 g smeervet



= 150 ml melk



= 125 g yoghurt



= 20 g kaas als beleg



Hoeveel porties je neemt,
hangt af van de noden
van je lichaam.

Respecteer de aanbevolen
verhoudingen van de
voedingsdriehoek.

Te veel of te grote porties kunnen
leiden tot overeten en een
onevenwichtige voeding.

Voor meer praktische info en tips: www.nice-info.be >
Met de juiste porties naar de juiste proporties