



mijn 10 "FEEL GOOD" ACTIES

- ✓ Ik eet minstens **5 porties fruit en groenten** per dag
- ✓ Ik eet bij elke maaltijd **zetmeelhoudende stoffen**
- ✓ Ik proef **vóór ik zout toevoeg**
- ✓ Ik kan **een aantal dagen zonder vlees**
- ✓ Ik eet een of twee keer per week **vis**
- ✓ Ik drink **1,5 liter water** per dag
- ✓ Ik beperk het verbruik van vetten en geef de **voorkeur aan plantaardige vetten**
- ✓ Ik eet **2 zuivelproducten** per dag, bij voorkeur magere
- ✓ **Zoute en zoete lekkernijen** eet ik enkel occasioneel
- ✓ **Ik gebruik** bij voorkeur de oven, de stoomkoker of de antiaanbakpan



**GOED IN MIJN BORD,
GOED IN MIJN VEL!**

En ik beweeg minstens 30 minuten per dag!
Meer tips, weetjes en recepten op www.foodprogram.be