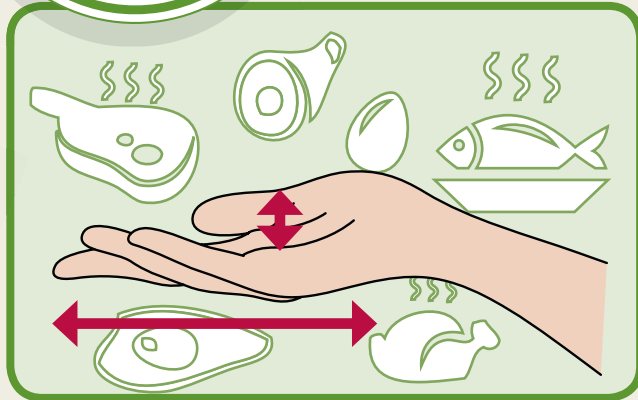
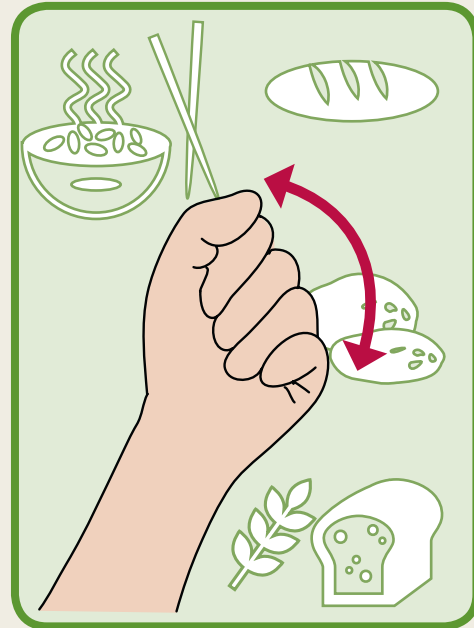




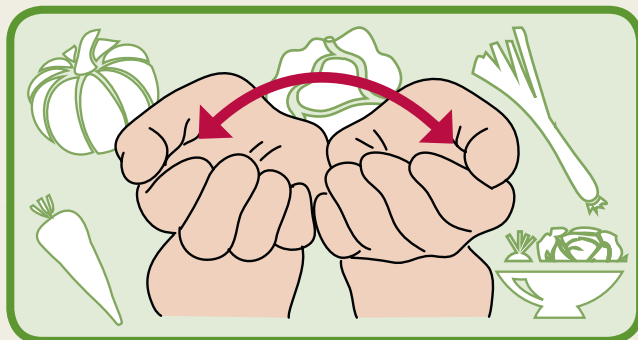
De ideale hoeveelheid per maaltijd



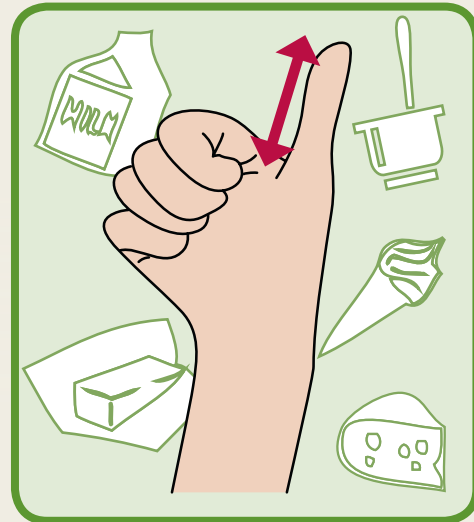
DE HOEVEELHEID AANBEVOLEN PROTEÏNES
(vlees, eieren, vis) **PER MAALTIJD**
= DE GROOTTE VAN EEN HANDPALM OP 1 CM HOOGTE



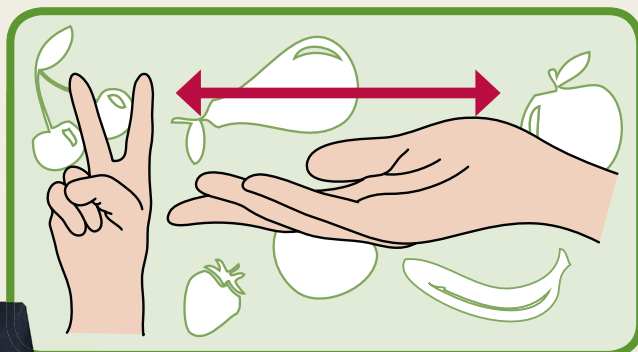
DE HOEVEELHEID AANBEVOLEN ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN
(aardappelen, brood, rijst,...)
PER MAALTIJD = DE GROOTTE VAN EEN VUIST



DE PORTIE AANBEVOLEN GROENTEN
PER MAALTIJD = TWEE HANDEN VOL



DE HOEVEELHEID NIET GEBAKKEN VET
PER MAALTIJD = DE GROOTTE VAN EEN DUIM



HET AANTAL STUKKEN FRUIT PER DAG
= 2 X WAT JE IN ÉÉN HAND KAN STOPPEN



Meer info op: www.foodprogram.be



Deze publicatie is voortgekomen uit het programma FOOD, het vervolg van het project FOOD dat kon genieten van een financiering van de Europese Unie (2009-2011) in het kader van het Programma voor Openbare Gezondheid.