

GOED VOOR JEZELF EN DE PLANEET

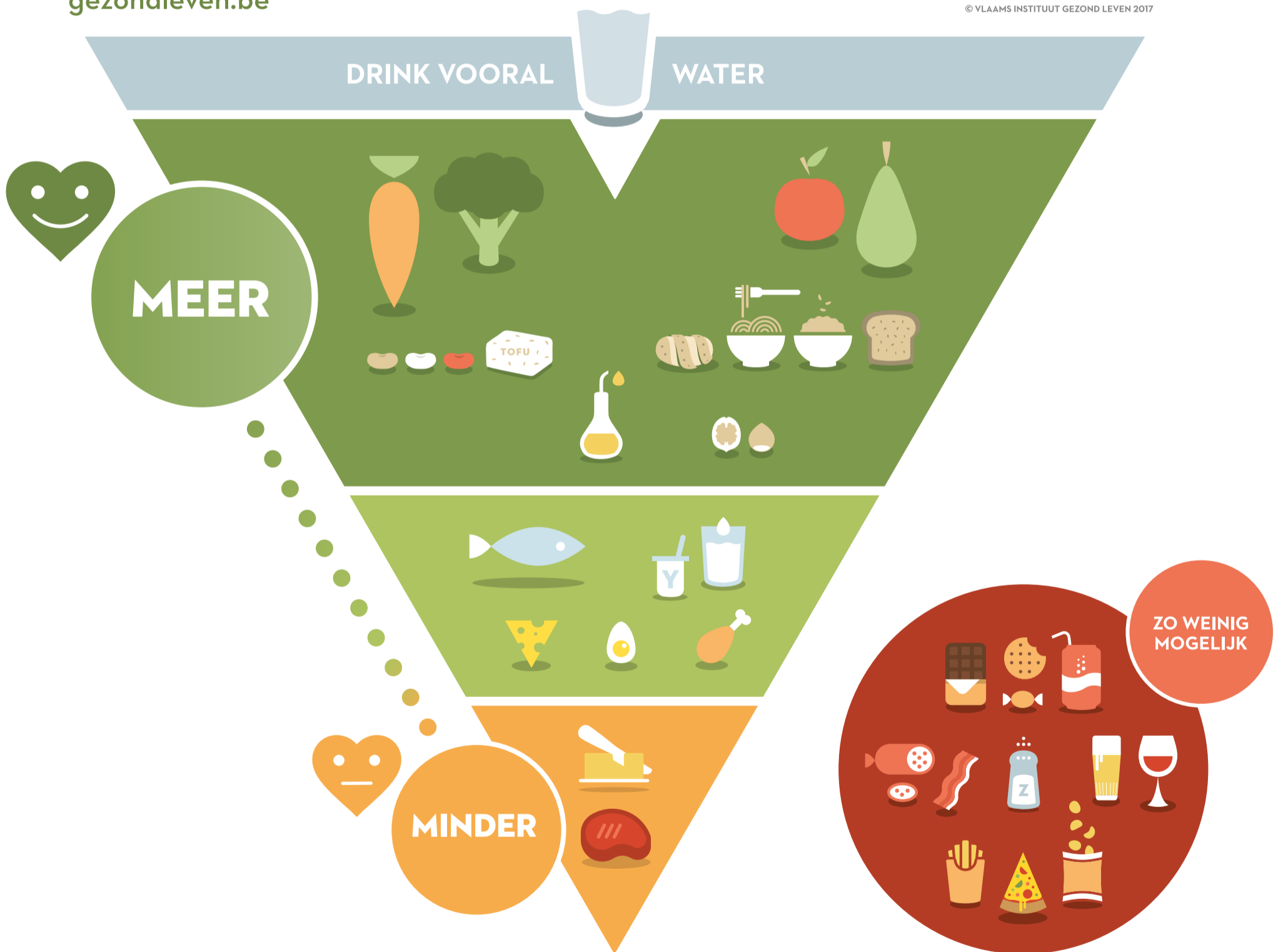
Maak betere voedingskeuzes en draag zorg voor jezelf en de planeet. Zo maak je dubbele winst! Voor je eigen gezondheid, maar ook voor die van toekomstige generaties.



BETERE KEUZES MAAK JE MET DE VOEDINGSDRIEHOEK

Een betrouwbaar kompas dat je de weg wijst
naar een beter voedingspatroon.

VOEDINGSDRIEHOEK



MET DEZE DRIE UITGANGSPUNTEN BOEK JE DE GROOTSTE WINST VOOR JE EIGEN GEZONDHEID EN DIE VAN DE PLANEET!

**EET IN VERHOUDING
MEER PLANTAARDIGE...**

1



... DAN DIERLIJKE VOEDING



2



**EET EN DRINK ZO WEINIG
MOGELIJK LEGE CALORIEËN**

3

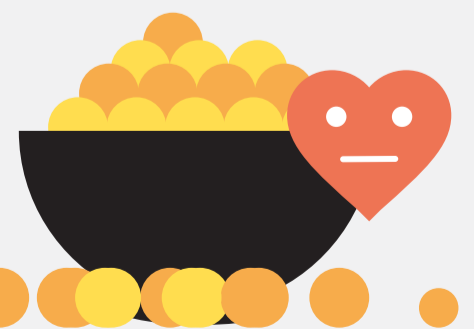
OVERCONSUMPTIE

MEER ETEN DAN NODIG WERKT HET ONTSTAAN VAN OVERGEWICHT IN DE HAND EN VORMT EEN EXTRA BELASTING OP HET MILIEU.



VOEDSELVERLIES

VOEDSELVERLIES ZORGT VOOR ONNODIGE VERSPILLING VAN GRONDSTOFFEN EN ENERGIE.



WAT IS GEZOND EN MILIEUVERANTWOORD ETEN?

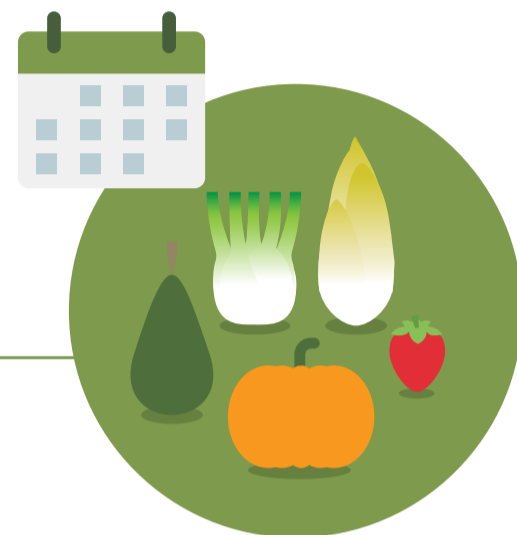


DRINK VOORAL **KRAANWATER**

WATER IS DE BESTE DORSTLESSER.
KIES KRAANWATER I.P.V. FLESSENWATER

EET MEER **FRUIT EN GROENTEN**, BIJ VOORKEUR VAN HET SEIZOEN

LAAT JE INSPIREREN DOOR ONZE SEIZOENKALENDER

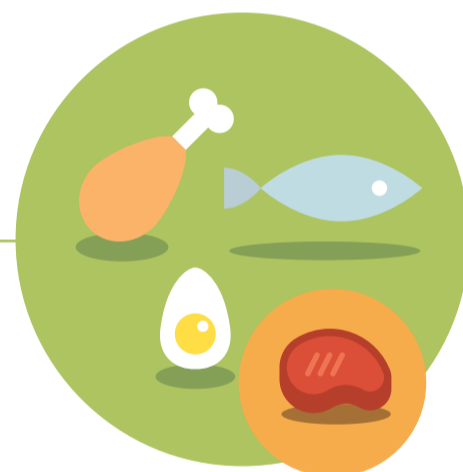


KIES VAKER VOOR **PEULVRUCHTEN, VOLLE GRANEN EN NOTEN**

GEEF DE VOORKEUR AAN WEINIG BEWERKTE VARIANTEN

EET MINDER VLEES EN VERKIES **GEVOGELTE, VIS EN EIEREN** BOVEN ROOD EN BEWERKT VLEES

EET MINDER VAAK VLEES, MATIG JE PORTIE
EN MAAK BETERE KEUZES



EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK **LEGE CALORIEËN**

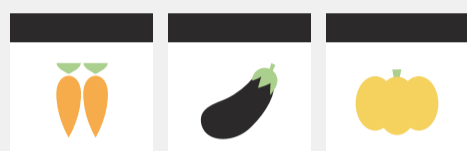
VERVANG ZE DOOR GEZONDERE VARIANTEN
UIT DE VOEDINGSDRIEHOEK

VERMIJD VOEDSELVERLIES



EET NIET MEER DAN JE LICHAAM NODIG HEEFT

HOE GA JE AAN DE SLAG?



**VARIEER EN ZOEK
ALTERNATIEVEN**



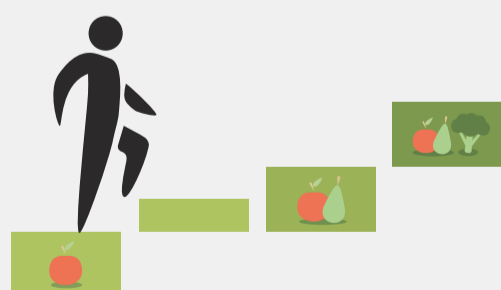
**EET OP VASTE
TIJDSTIPPEN EN SAMEN
MET ANDEREN**



**EET BEWUST EN
MET MATE**



PAS JE OMGEVING AAN



WERK STAPSGEWIJS



GENIET VAN WAT JE EET