



Vervang ultra-processed foods zoals koek, gebak, pakjes, zakjes en kant-en klaarmaaltijden gemaakt van suiker, bloem, zout, en palmvet door de producten waar we wel wat meer van mogen eten: groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten en thee!

I'm a Foodie Proof!

& vervang dit door dit



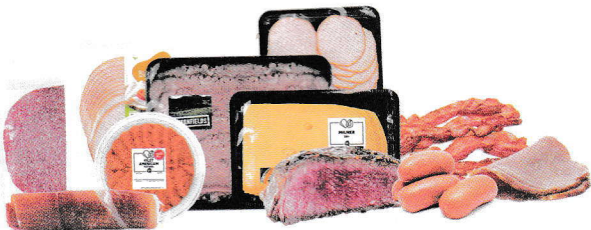
Laat die mierzoete drankjes (en alcohol) staan en kies voor water, thee, ongezoete melkproducten, sojadrink of gefilterde koffie.



Vergeet de (ontbijt)granen met suiker en weinig vezels, en kies voor volkoren granen en brood.



Het meeste broodbeleg bestaat uit smeersels bomvol suiker en palmvet of rood vlees. Dat kun je beter vervangen door hoemoes, pindaakaas of groenten(spreads).



Kies voor tofu, kip, vis en bonen in plaats van rood vlees, vleesbeleg, en andere bewerkte vleesproducten.



Ga voor vloeibaar en plantaardig en laat die harde vetten staan!



Aangeboden door: