

Richtlijnen gezonde voeding

Eet dagelijks:

1. Ten minste 250 gram groente en 200 gram fruit;
2. Ten minste 90 gram bruin brood;
3. 15 gram (1 handje) ongezoeten noten per dag;
4. Enkele porties zuivel (melk, yoghurt, kwark).

- ✓ Drink dagelijks 3 koppen thee (het liefst groene thee);
- ✓ Beperk het eten van roodvlees;
- ✓ Drink zomin mogelijk suikerhoudende dranken;
- ✓ Vervang pasta door volkoren pasta;
- ✓ Vervang rijst door zilvervliesrijst.

Op de verpakking van Optimel staat tegenwoordig vermeld:

Optimel: 0% vet!!

Hierdoor zullen veel mensen denken dat het gezond is.

Maar...

... wat de meeste mensen niet weten is dat Optimel veel suikers bevat: 25,5 gram. Dit zijn 6,5 suikerklontjes!

Vanaf nu niet meer in trappen dus!!! 😊



Wist je dat...

... als je teveel fruit eet dat ook ongezond is? In fruit zitten veel suikers.

Daar komt nog bij dat er in smoothies 5/6 stuks fruit zitten en dus teveel suikers bevatten 😊

Wist je dat...

... een Big Mac 503 kcal bevat? Dit is +/- ¼ van je dagelijkse hoeveelheid.

Wist je dat...

... 1x per week vette vis gezond voor je is?