

7 TIPS OM GEZOND TE ETEN

1 VOLWAARDIG

Vezels zijn essentieel. Eet vooral ongeraffineerde producten. Eet het hele product (alle eetbare delen).

2 PLANTAARDIG

Overwegend plantaardig eten is gezond, diervriendelijk en goed voor het milieu.

3 LOKAAL

Lokale producten zijn verser en voedzamer. Ze vragen weinig voedselkilometers en je steunt er de lokale economie mee.

4 SEIZOENSPRODUCTEN

Seizoensgroenten en – fruit zijn verser en lekkerder en ze bevatten meer vitaminen en mineralen.

5 BIOLOGISCH

Bioproducten zijn puur, zonder pesticiden en chemische producten en niet genetisch gemanipuleerd. En natuurlijk veel beter voor het milieu.

6 GEVARIEERD

Door te variëren in kleuren, smaken, ingrediënten en kookstijlen zorg je dat je eten alle nodige voedingsstoffen bevat. En het wordt nooit saai.

7 LEKKER

Natuurlijk! Zorg dat eten een plezier is, eet wat jij lekker vindt. Leer koken 😊