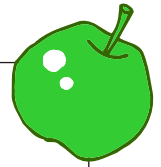


Boodschappenlijstje

Dit mag je zeker niet vergeten!



Water



Graanproducten

zoals bruin of meergranenbrood, ontbijtgranen, rijst, deegwaren.

Aardappelen

Groenten

Neem verschillende soorten groenten mee

• voor bij de warme maaltijd:

□ bv. bloemkool, boontjes, wortelen, witloof, paddestoelen, enz.

• voor bij de boterham of als slaatje (rauwkost):

□ bv. sla, tomaten, radijsjes, wortelen, enz.

Fruit

Neem verschillende soorten fruit mee en kies vooral voor seizoenfruit.

Hoeveel stukken fruit koop je zodat iedereen van het gezin elke dag minimum 2 stukken fruit heeft ?

Melk en melkproducten - Kaas

Koop genoeg melk en melkproducten zodat iedereen van het gezin elke dag zeker 3 glazen melk of melkproduct kan drinken en 1 tot 2 sneetjes kaas kan eten.

Vlees, vis, eieren, vervangproducten

100 g per persoon per dag is voldoende.

Smeervet voor op de boterham -

Bereidingsvet voor in de keuken

Je hebt er elke dag maar een klein beetje van nodig.

