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

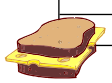
Koop genoeg melk en melkproducten zodat iedereen van het gezin elke dag zeker 3 glazen melk of melkproduct kan drinken en 1 tot 2 sneetjes kaas kan eten.

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.



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.