

		X
	Ik eet 5 stukken groenten en fruit per dag.	
	Ik eet bruin brood, rijst, pasta, graan, ...	
	Ik neem niet veel zout. Ik neem veel kruiden.	
	Ik eet minder vlees. Ik eet ei, vis, tofu, quorn.	
	Ik eet 1 of 2x per week vis	
	Ik drink 8 glazen water per dag.	
	Ik neem olie, geen boter.	
	Ik eet 2x/dag kaas, melk of yoghurt.	



Ik eet niet veel zoet en zout.