

Porties - ontbijt

+ tas koffie/thee/...



1 magere
eiwitbron

1 portie
koolhydraten
+ (vruchten)
suikers

1 portie
gezonde
vetten +
eiwitten

150-200 g yoghurt/kwark

1 portie fruit

1 el havermout

1 el noten/zaden/pitten



Porties - ontbijt

+ tas koffie/thee/...



1 portie
koolhydraten

1 magere
eiwitbron

1 portie
(vruchten)
suiker +
vezels

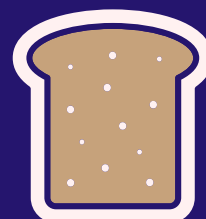
1 portie
gezonde
vetten

2-3 sneden volkoren brood

Beleg: (smeer)kaas, kippewit,
plantaardig beleg

Portie fruit en/of
ongesuikerde yoghurt

1 kl minarine



Porties - ontbijt

+ tas koffie/thee/...



1 portie
koolhydraten

1 magere
eiwitbron

1 portie
(vruchten)
suiker +
vezels

1 portie
gezonde
vetten

40-50 g havermout

Halfvolle melk, plantaardige
drink

Portie fruit

1 kl noten, zaden, pindakaas,
notenpasta

