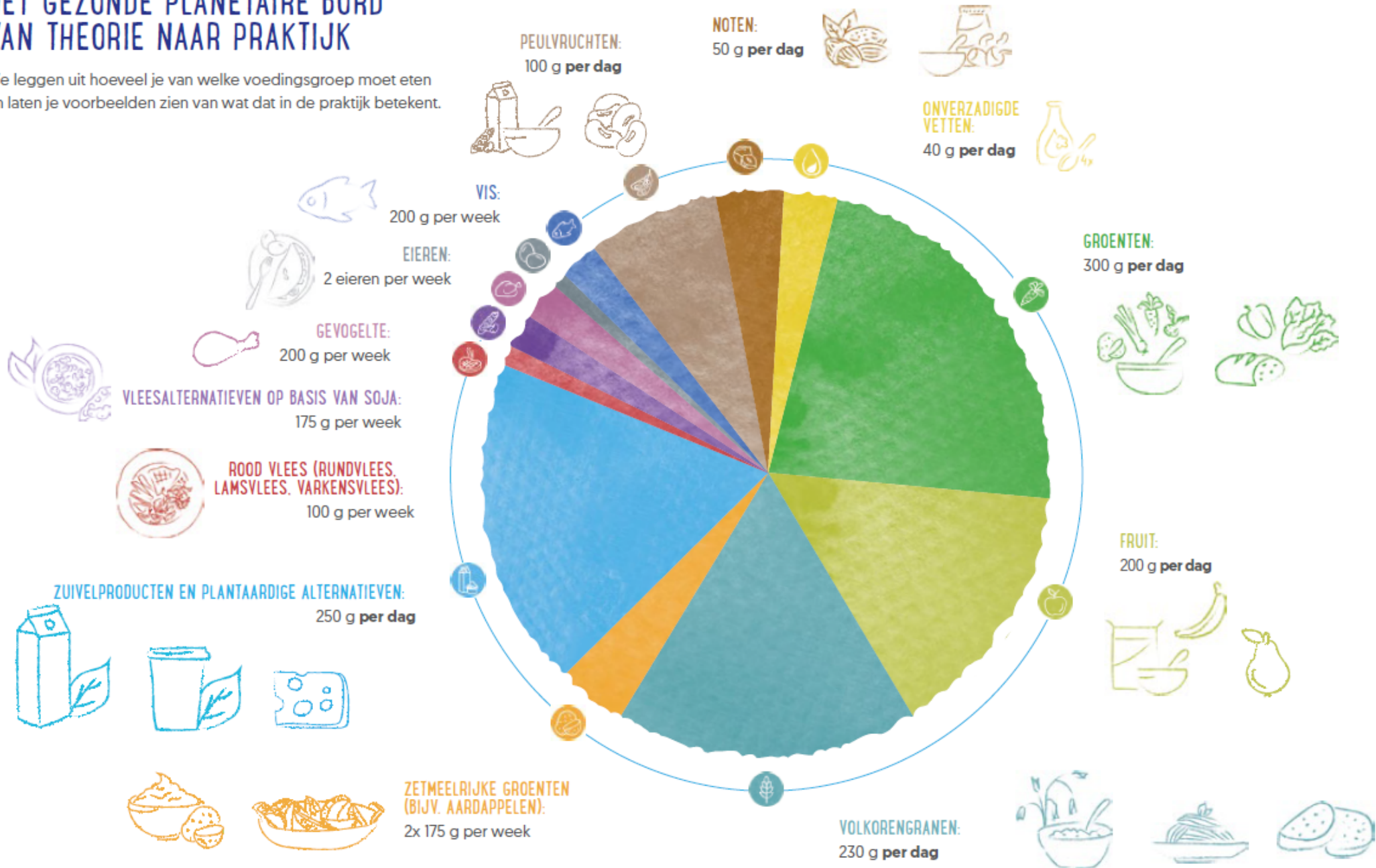


HET GEZONDE PLANETAIRE BORD VAN THEORIE NAAR PRAKTIJK

We leggen uit hoeveel je van welke voedingsgroep moet eten en laten je voorbeelden zien van wat dat in de praktijk betekent.



Met ons **gezonde planetaire bord** combineren we nationale en internationale aanbevelingen en maken we ze begrijpelijk en concreet.

De consumptie van verzadigde vetten en suiker moet worden beperkt. De EAT Lancet adviseert een suikerinname van minder dan 30 g per dag en een inname van verzadigd vet van minder dan 11,8 g per dag

Plantaardige drinks en plantaardige alternatieven voor yoghurt zijn een goede aanvulling op het model van het Gezonde Planetaire Bord. Ze helpen je om nog meer plantaardige diversiteit op je bord te brengen. Met onze recepten en ons weekmenu laten we je zien hoe je dit klaarspeelt!