

PLEZIER & EVENWICHT

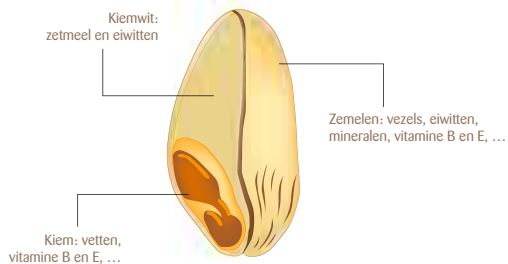
De diëtist informeert je

Waarom verkies je “volkorengranen”?

Wat zijn volkorengranen?

- Meer dan alleen **vezels**
- Dat zijn granen die **hun zemelen EN kiem** behouden hebben

Delen van een graankorrel en plaats waar de verschillende gezonde bestanddelen zich bevinden



Voorbeelden van volkorengranen

Volkorenbrood



Ontbijtgranen op basis van volkorengranen



Bruine rijst



Volkorenpasta



Quinoa



Haver



Volkoren bulgur



De diëtist informeert je

PLEZIER &
EVENWICHT

Waarom verkies je “volkorengranen”?

Voorbeeldporties van ontbijtgranen
voor volwassenen

Kom van 30 g



= 8 x eetlepels

Kom van 50 g



= 13 x eetlepels

Kom van 30 g



= 8 x eetlepels

Kom van 50 g



= 13 x eetlepels

Voorbeeldporties van ontbijtgranen
voor kinderen

Ontwikkeld op initiatief van Nestlé



Good Food, Good Life

Bestemd voor gezondheidswerkers

© 2012

- De porties variëren naargelang de **dagelijkse behoeften** van elke persoon en/of het gevolgde **voedingsplan**.
- Het **volume** varieert naargelang de **soort** ontbijtgranen.