

Broodbeleg

Wist je dat...

Gemiddeld beleg ongeveer 15 gram is, weeg het eens af!

Van salades de portiegrootte ongeveer 30 gram is.

Tip: doe wat plakjes komkommer of tomaat op je brood bij kaas/vleeswaren.

Tip: beleg een halve boterham en doe hem dubbel.

Tip: doe geen 2 soorten beleg op 1 boterham.

Tip: besmeer elke boterham dun met halvarine.



Obesitas_krt_mei-2020