



**BOODSCHAPPELIJSTJE**

**Groenten**

Diepvriesgroenten:

Verse groenten:

**Vlees en vis**

Diepvries:

Vers:

**Aardappelen/rijst/pasta/graanproducten**

**Fruit**

**Magere/halfvolle melkproducten**

Melk:

Magere yoghurt, magere plattekaas (kwark):

**Broodbeleg**

Hartig:

Zoet:

**Brood**

**Kruiden**

**Drank**

**Niet-voeding**