

SUIKERVRIJ IN BALANS

maaltijden samenstellen

EIWITTEN

Ei, Kip, Vis, (Wild)Vlees,
Insekten, Noten, Zaden

Peulvruchten, mits op
een goede manier bereid

SOMMIGE Zuivelsoorten

WATER

met mineralen

VETTEN

Wild, Vis

Lijnzaad, (Wal)noten,
Zonnebloempitten, Olijfolie

Roomboter, Kokosolie,
Reuzel, Ossewit,
Palmvet

KOOLHYDRATEN

ZEER GESCHIKT: Groente,
Fruit, Knollen

MINDER GESCHIKT:
volkoren graansoorten

ONGEZOND: bewerkte
koolhydraten

