

# Consultkaart - Portiegrootte



## Veel groente

Aanbevolen: elke dag 250 gram groente.

### Tips:

- Weeg groente in de winkel af, van veel groente is de portie kleiner na bereiden.
- Kies verschillende soorten groenten.
- Zoek lekkere recepten. Op internet vind je er veel.
- Kies uit vers, diepvries of uit blik of glas.
- Schep de helft van je bord vol met groente.
- Gebruik tomaat of komkommer op brood.
- Eet worteltjes of radijsjes tussendoor of kies voor snacktomaatjes of olijven.

Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

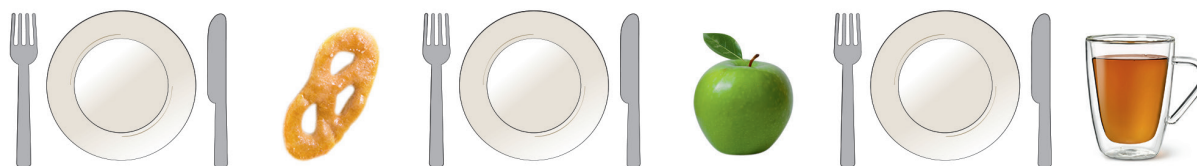
**Nestlé Nederland,**  
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Eten met aandacht

# Consultkaart - Portiegrootte

## Hoofdmaaltijden

- Ontbijt, lunch en avondeten zijn de basis voor een goede voeding.
- Een tussendoortje is alles wat je naast de hoofdmaaltijden eet.
- Kies vooral tussendoortjes met goede voedingsstoffen (bijvoorbeeld fruit).
- Beperk het aantal tussendoortjes tot maximaal 4 keer per dag.

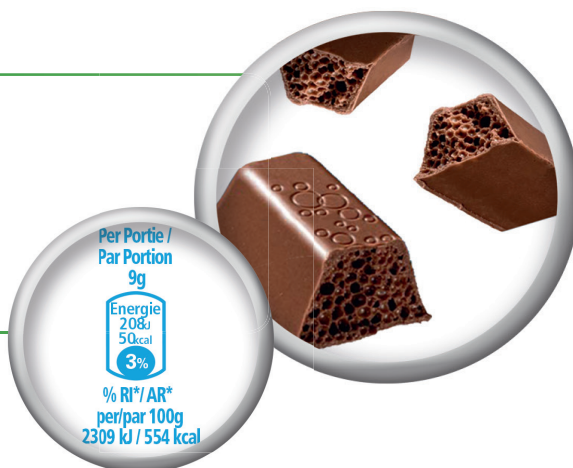


## Extraatjes voor verwenmomenten

- Extraatjes zijn tussendoortjes als koek, chocolade of zoutjes.
- De extraatjes zijn voor de verwenmomenten maar let op de kilocalorieën.
- Eet ze met aandacht, geniet ervan!

## Portiegrootte

- Eet niet uit het pak, maak er iets gezelligs van.
- Check de portiegrootte.
- Van extraatjes die in kleine porties verpakt zijn, eet je minder.
- Bekijk het etiket.



Good Food, Good Life

[www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht](http://www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht)

Eten met aandacht