

# WAT HOORT ER IN EEN GEZOND ONTBIJT

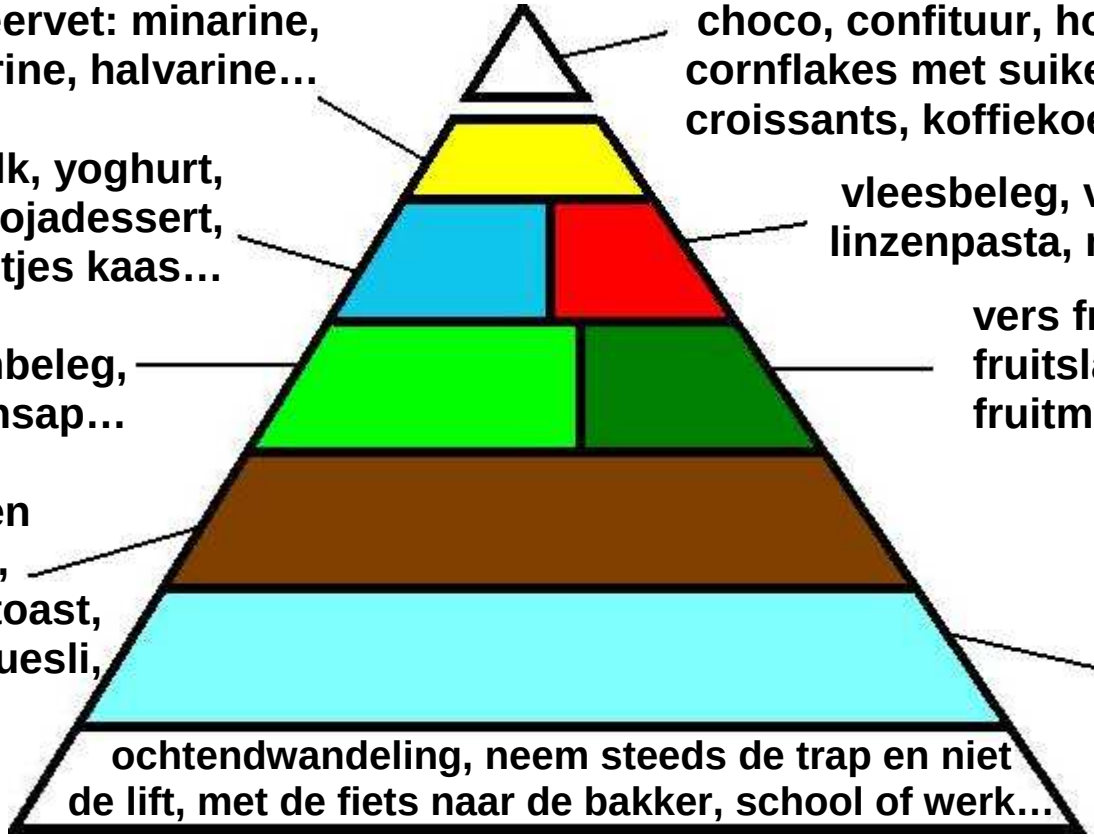


**smeervet: minarine, margarine, halvarine…**

**melk, karnemelk, yoghurt, calciumverrijkt sojadessert, platte/verse/sneetjes kaas…**

**rauwkost, groentenbeleg, groentensap…**

**bruin brood, volkoren brood, granenbrood, pistolets, beschuit, toast, crackers, granen, muesli, cornflakes…**



**choco, confituur, honing, hagelslag, cornflakes met suiker/honing/chocolade, croissants, koffiekoeken…**

**vleesbeleg, visbeleg, eieren, linzenpasta, notenpasta…**

**vers fruit, fruitbeleg, fruitsla (zonder siroop), fruitmoes, vruchtensap…**

**plat water, spuitwater, gearomatiseerd water, koffie, thee**

**ochtendwandeling, neem steeds de trap en niet de lift, met de fiets naar de bakker, school of werk…**



