

Voeding en 50+

hoe blijf jij vitaal?



Ben je tussen de 50 en 69 jaar? Na je 50ste heb je iets minder eten nodig. En je let op nét wat andere dingen.

Bekijk op onze website:

- hoe je gezond eet
- hoeveel je kunt eten
- of je extra vitamines nodig hebt
- hoe je op gewicht blijft
- tips voor eten tijdens de overgang
- wat er gebeurt met je spieren bij het ouder worden
- wat je kunt eten als je hoge bloeddruk, hoog cholesterol of diabetes type 2 hebt

Inclusief tips voor broodbeleg en lekkere recepten

www.voedingscentrum.nl/50plus

Eten na je 70ste

waar let jij op?



**Wil je zo gezond mogelijk ouder worden?
Gezonde voeding helpt daarbij, óók na je 70ste!**

Op onze website vind je:

- alle aandachtspunten op het gebied van voeding
- vitamine D advies
- hoe je voedselinfecties voorkomt
- tips bij minder eetlust
- makkelijke recepten én eiwitrijke recepten
- voorbeelden van dagmenu's
- wat je kunt doen als zelf koken niet meer lukt
- kooktips voor één of twee personen

Bijvoorbeeld bij
botontkalking,
spierverlies en
slechte stoelgang

www.voedingscentrum.nl/70plus