

# Voeding en 50+ wat verandert er voor jou?

Ben je tussen de 50 en 69 jaar? Met de jaren verandert je lichaam en heb je geleidelijk minder energie en dus minder eten nodig.



Bekijk op onze website:

- hoe je gezond eet, inclusief tips voor broodbeleg en recepten
- hoeveel je kunt eten en hoe je op gewicht blijft
- of je extra vitamines nodig hebt
- wat er gebeurt met je spieren als je ouder wordt
- of je anders moet eten tijdens de overgang
- hoe je gezond eet bij een hoge bloeddruk, hoog cholesterol of diabetes type 2



[www.voedingscentrum.nl/50plus](http://www.voedingscentrum.nl/50plus)

eerlijk over eten

**Voedingscentrum**

# Eten na je 70ste waar let je op?

Wil je zo fit en vitaal mogelijk ouder worden? Gezonde voeding helpt daarbij, óók na je 70ste.



Bekijk op onze website:

- waar je op let als het gaat om eten en bewegen, bijvoorbeeld bij botontkalking, spierverlies en slechte stoelgang
- hoeveel extra vitamine D je nodig hebt
- tips bij minder eetlust
- hoe je voedselinfecties voorkomt
- makkelijke recepten én eiwitrijke recepten
- voorbeelden van voedzame dagmenu's
- kooktips voor één of twee personen
- wat je kunt doen als zelf koken niet meer lukt



[www.voedingscentrum.nl/70plus](http://www.voedingscentrum.nl/70plus)

eerlijk over eten

**Voedingscentrum**