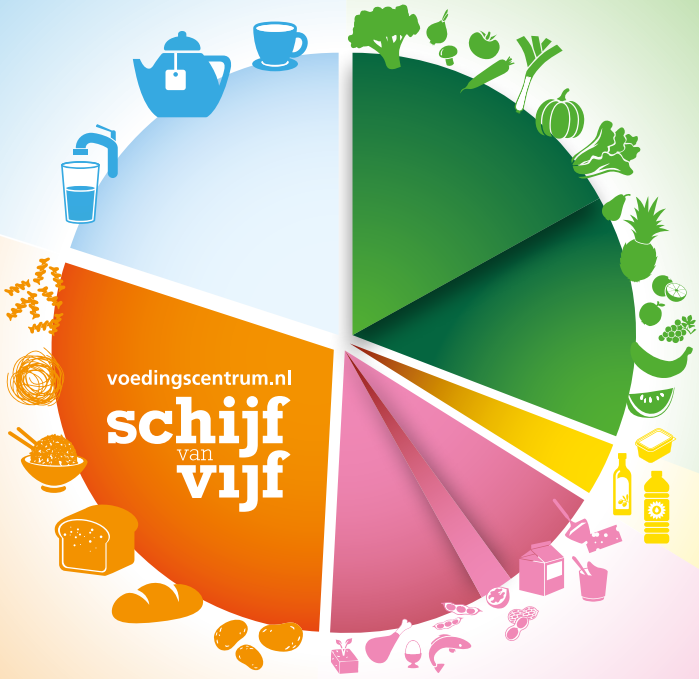
Elke dag lekker eten met de Schijf van Vijf

Ga voor dranken zonder suiker

Drink water, thee en koffie.
Kraanwater is het meest duurzaam.

Neem veel groente en fruit

Kies vooral klimaatvriendelijk.



Kies voor volkoren

Zoals de volkorensoorten
van brood, ontbijtgranen,
pasta en couscous.
En wissel af met aardappelen.

Gebruik smeerbare of vloeibare vetten en oliën

Varieer en ga vooral voor plantaardige producten

Zoals peulvruchten, noten, tofu en tempé.
Je kunt het afwisselen met vis, ei en vlees.

Eet elke dag een handje ongezouten noten

Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.

Varieer met zuivel en verrijkte alternatieven

Denk aan melk, yoghurt, kwark, kaas en verrijkte zuivelalternatieven zoals sojadrink en -gurt.

Nog beter eten voor het milieu? Ga dan voor producten met een topkeurmerk en verspil zo min mogelijk voedsel.

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

eerlijk over eten
Voedingscentrum