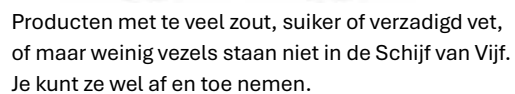


* Zuivel heeft positieve gezondheidseffecten, zo hangt het samen met een lagere kans op darmkanker. Aan de andere kant belast zuivel het milieu. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Soja- of erwtdrink of sojagurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zijn geschikte zuivelalternatieven.

 een boterham = 35 gram

 een opscheplepel gekookte pasta $\approx$ 45 gram

 een opscheplepel gekookte roerbakgroente $\approx$ 55 gram



De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

* Zuivel heeft positieve gezondheidseffecten, zo hangt het samen met een lagere kans op darmkanker. Aan de andere kant belast zuivel het milieu. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Soja- of erwtdrink of sojagurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zijn geschikte zuivelalternatieven.

Hoeveel gram is dat nou?



een boterham = 35 gram

een opscheplepel gekookte pasta ≈ 45 gram

een opscheplepel gekookte
roerbakgroente $\approx$ 55 gram