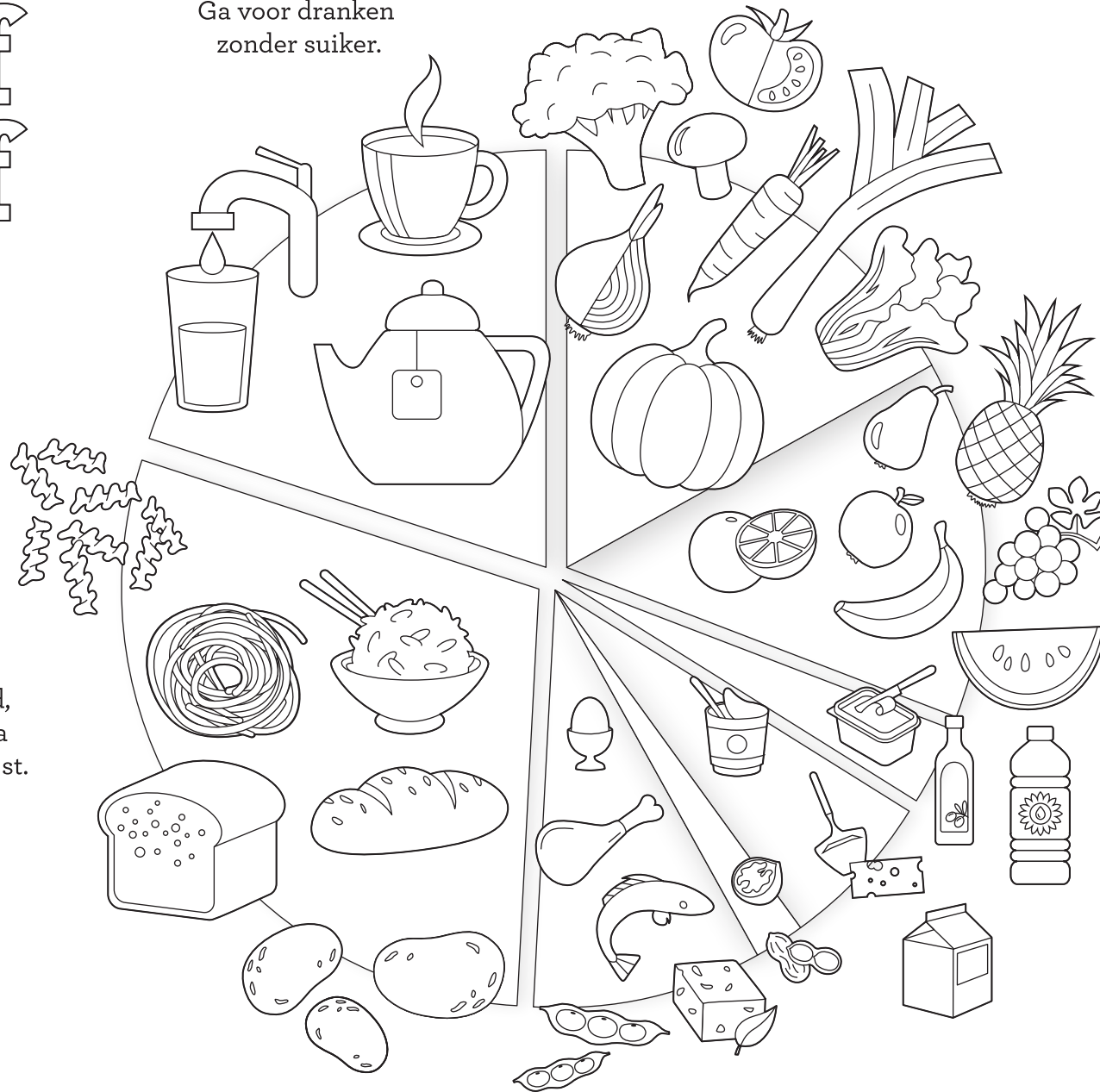


Kleur alle producten
uit de
**schijf
van
vijf**

Ga voor dranken
zonder suiker.



Eet lekker veel
groente en fruit.

Kies vooral
volkorenbrood,
volkoren pasta
en zilvervliesrijst.

Smeer met zachte
margarine of halvarine.

Eet minder vlees en
meer plantaardig.