

KLEUR ALLE PRODUCTEN UIT DE SCHIJF VAN VIJF

KLEURJE ALLE PRODUKTEN UT DE SKIIF FAN FIIF



NIM DRINKEN SUNDER SUKER

Ga voor dranken zonder suiker

FRYSK

Water
Koffie
Thee

KIES FOARAL FOLKOARENBOLE, FOLKOAREN PASTA EN HULTSJERYS

Kies vooral volkorenbrood,
volkoren pasta en zilvervliesrijst

FRYSK

Rijst
Spaghetti
Brood
Aardappels

YT LEKKER IN SOAD GRIENTE EN FRUIT

Eet lekker veel groente en fruit

FRYSK

Broccoli
Tomaat
Champignon
Wortel
Ui
Prei
Andijvie
Pompoen
Ananas
Druiven
Meloen
Banaan
Appel
Peer
Sinaasappel

SMAR MEI SEFTE MARGARINE OF HALVARINE

Smeer met zachte margarine of halvarine

FRYSK

Halvarine
Olijfolie
Zonnebloemolie

YT MINDER FLEIS EN MEAR PLANTAARDICH

Eet minder vlees en meer plantaardig

FRYSK

Ei
Kip
Peulvruchten
Tofu

Tomaat • Oliifolje • Sinesappel • Wetter • Aai • Tofû • Kofje
• Woartel • Tee • Sipel • Appel • Bôle • Prei • Hin • Fisk •
Brokkoly • Pûlfruchten • Andyvje • Sinneblomoalje • Druven
• Rys • Spagetty • Nuten • Pompoen • Ierappels • Par •
Meloen • Halvarine • Sjampinjon • Banaan • Suvel • Ananas

FRYSK

Zuivel
Noten