

TIPS & TRICKS

VOEDINGSMIDDELEN DIE VERMEDEEN MOETEN WORDEN



Beperk de suikerinname (taartjes, gebakjes, frisdranken, fruitsappen, cornflakes bij het ontbijt, zuivelproducten en industriële vruchtenmoes of jam)



Kies goede vetstoffen (ongebakken boter, ongekookte room, olie van eerste koude persing).



Beperk de consumptie van koemelk.

