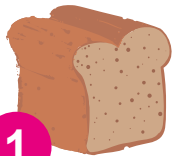


**Wat kies
jij voor
gezonde
lunch?**



Gemeente Rotterdam

Gezonde lunchtips

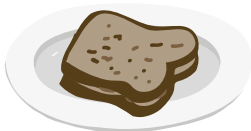


1

Kies zoveel mogelijk voor volkoren

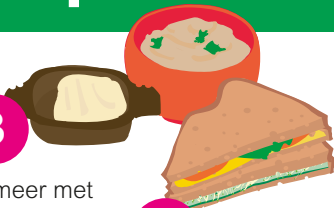
2

Beleg je boterham niet te dik



3

Smeer met halvarine



4

Wissel je broodbeleg af



5

Eet er groente en fruit bij

6

Drink water, melk of thee zonder suiker

