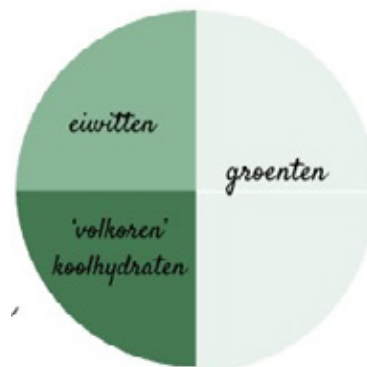


Evenwichtige voeding volgens onze diëtisten

Hoe ziet een evenwichtige maaltijd eruit?

Een evenwichtige maaltijd bestaat bij voorkeur uit:

- **¼ eiwitten**
Bijvoorbeeld vlees, gevogelte, vis, peulvruchten of vleesvervangers.
- **¼ volkoren koolhydraten**
Bijvoorbeeld volkoren pasta, volkoren rijst of aardappelen.
Volkoren producten bevatten extra vezels.
- **½ groenten**
Extra groenten toevoegen aan de saus is een eenvoudige manier om meer groenten in de maaltijd te verwerken.



De keuze van onze diëtisten

Naast het begeleiden van patiënten bij aansterken, gewichtsverlies of het volgen van een aangepast dieet, werken onze diëtisten achter de schermen elke dag mee aan gezonde en lekkere menu's. Die worden met zorg bereid door ons fantastisch keukenteam.

Gezond en evenwichtige maaltijd + dessert van de dag

- Kipfilet - zoetzure saus - volkoren rijst met brunoise groenten.
- Yoghurt met gestoofde appel en kaneel.

Zelf je maaltijd kiezen of aanpassen?

Scan de QR-code en vul je opnamenummer in. Zo kies je zelf wat je graag per maaltijd op je bord krijgt.

