

Lekker gezond eten en
drinken houdt je fit.



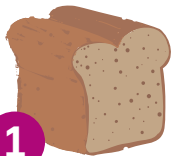
Wat kies jij voor Lekker Fit! lunch?



Gemeente
Rotterdam

Gezonde lunchtips.

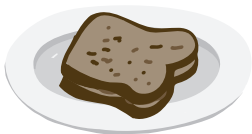
1



Kies zoveel mogelijk voor volkoren.

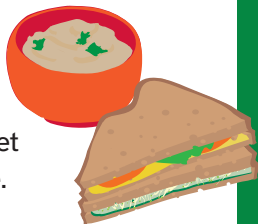
2

Beleg je boterham niet te dik.



3

Smeer met halvarine.



4

Neem minder zoet broodbeleg.

6

Drink water, melk of thee zonder suiker.



5

Eet er groente en fruit bij.

