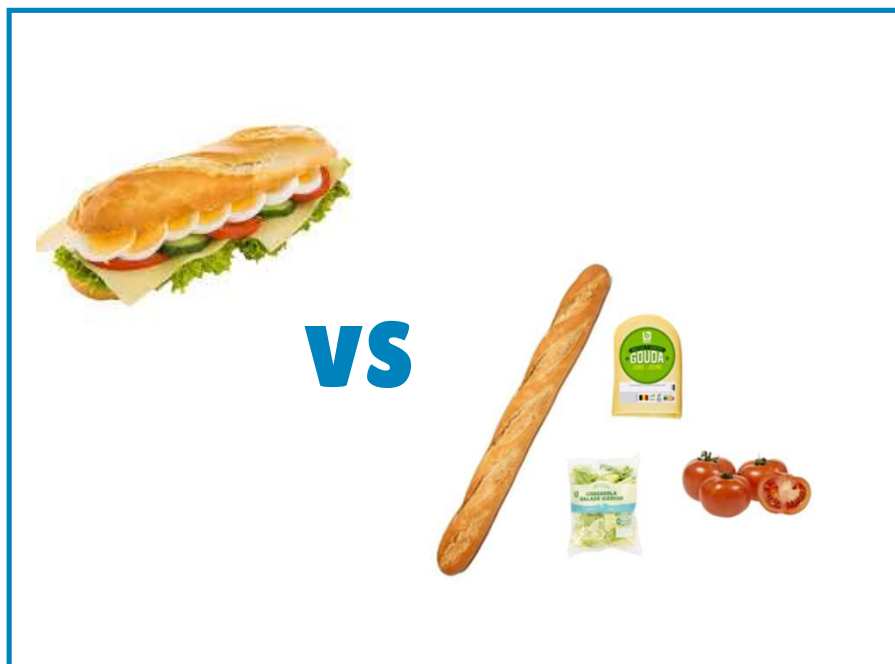


GEZOND GENIETEN

**Lekker én gezond: het
kan!**





**Gezonder eten hoeft
niet duurder te zijn!**



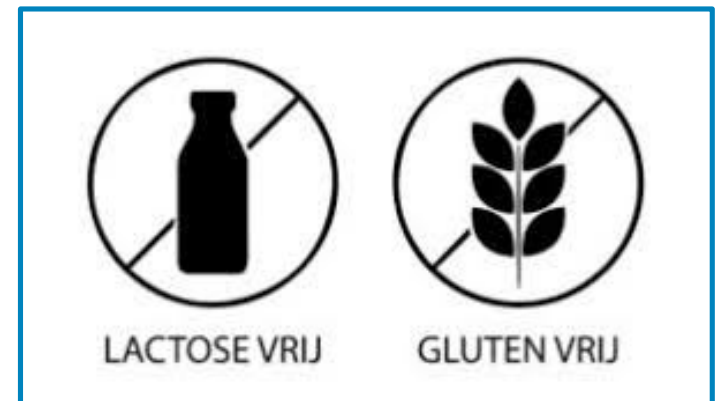
Wat je zelf doet doe je meestal beter!



Anders koken!

Wat betekent glutenvrij koken?

Hoe kook ik lactosevrij?

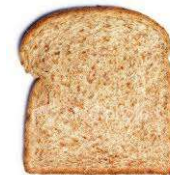


???



**Moeten we
misschien iets
minder vlees eten?!**

➔ Wat kan ik dan wel op mijn boterham eten?



Slim bewaren = minder verspillen!



➔ *Heb je echt al die Tupperware potjes nodig?*

**"Je hoeft geen fortuin uit
te geven om gezond te
eten.**

**Als je weet wat erin zit,
hoe je het bewaart en
waar je op moet letten,
eet je slimmer én beter."**



GROEP
MAATWERK
sociale ondernemers Vlaanderen

EXTRA: leer koud of warm koken.

**Recepten rechtstreeks uit het
Groep Maatwerk KOOKBOEK**





Een vorming van Groep Maatwerk

Ook iets voor jou?



GROEP
MAATWERK
sociale ondernemers Vlaanderen

VTO-team