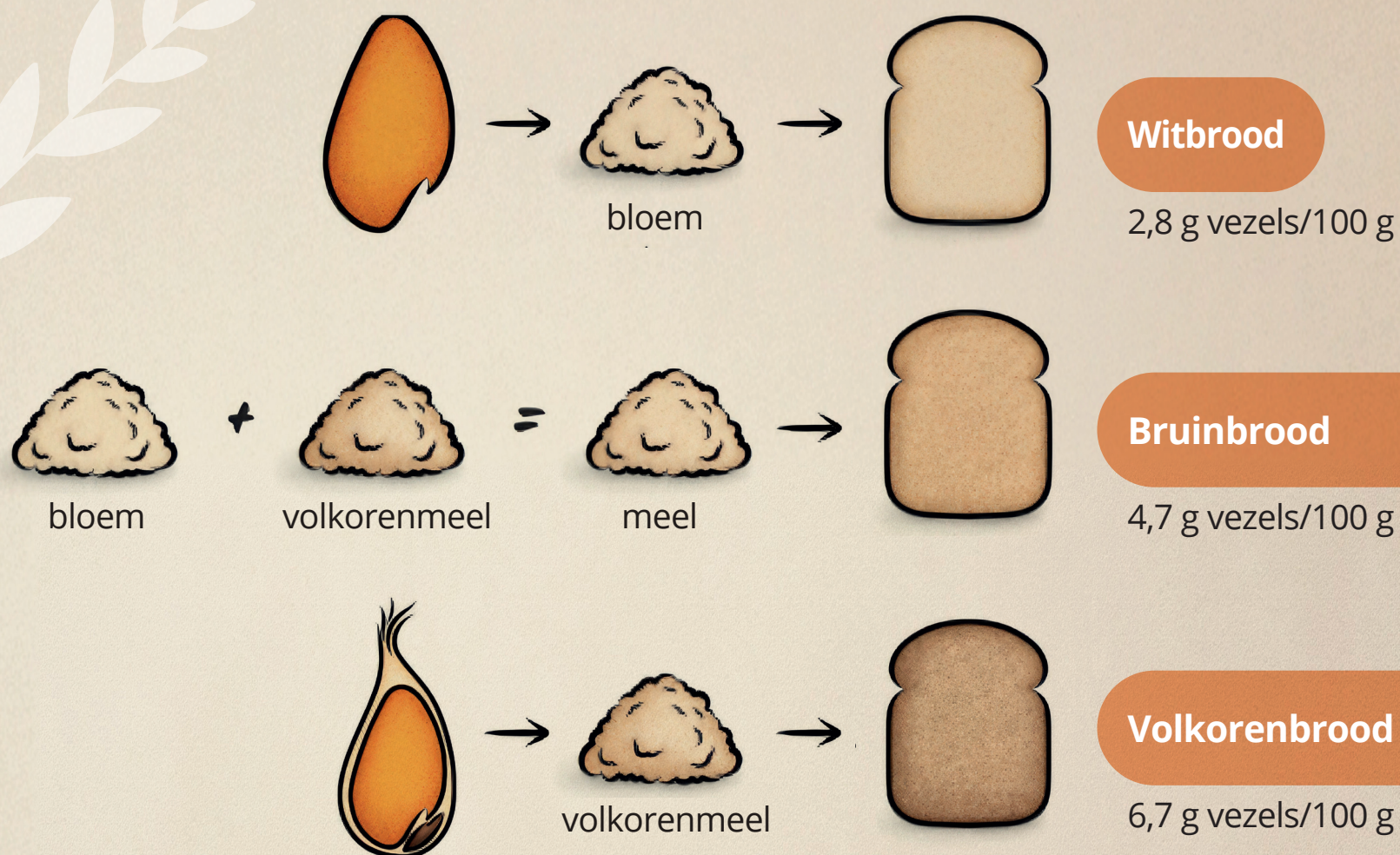
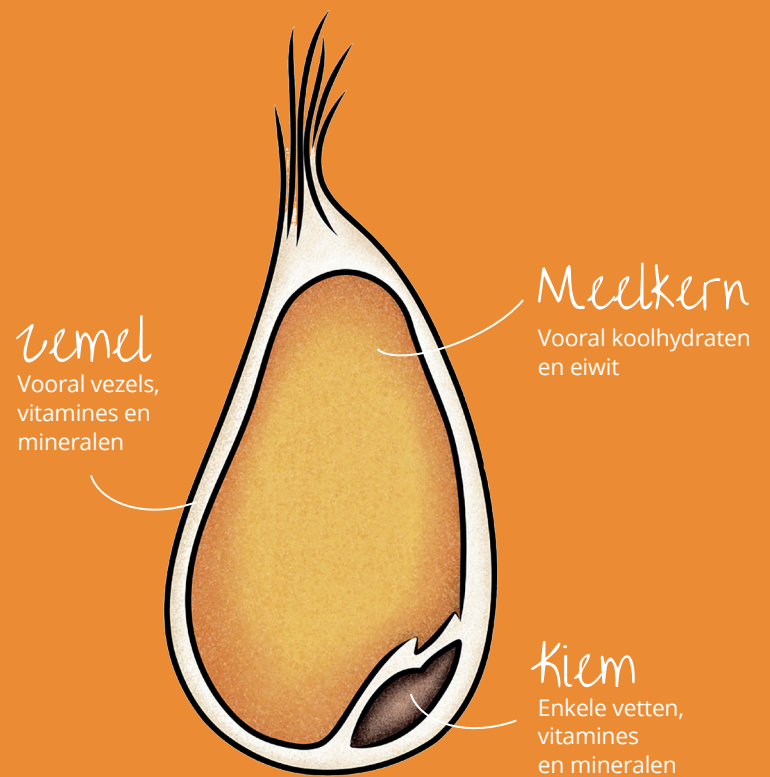


Kies volkoren, kies vezels



Vezels zijn belangrijk voor

- ✓gezonde spijsvertering
- ✓een vlotte stoelgang
- ✓verzadigend gevoel



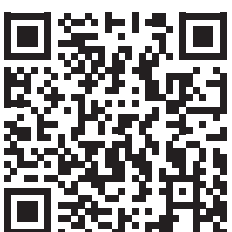
Voldoende vezels verlagen het risico op

- ✓darmkanker
- ✓diabetes type 2
- ✓hart- en vaatziekten



Advies

- ✓Minimaal 25 gram vezels per dag
- ✓Minimaal 125 gram volkorenproducten per dag → 4 sneetjes volkorenbrood



Bezoek de website voor meer informatie!

BROOD & GEZONDHEID.be