

Glutenvrij
Vezelrijk

50% minder suiker

Proteïnerijk

Lactosevrij

NUTRI-SCORE



MAANDAG 4 MAART 2019 (19H00-20H30) WORKSHOP 'HET ETIKET ONDER DE LOEP'

Gezond eten begint bij de juiste keuze maken in de winkel en voldoende variëren.

Maar is dit product nu gezond of niet? Waar moet je nu op letten? Minder suiker? Of was het minder vet? Of ...

Welk product kies ik nu het best?

Neem je altijd dezelfde yoghurt, dezelfde muesli, dezelfde kaas, ... omdat je weet dat deze ok is en je niet goed weet of die andere even goed, slechter of beter is.

Stel je jezelf ook vaak deze vragen? Dan is deze workshop beslist iets voor jou!

Laat je in ieder geval niet misleiden door de verpakking!

Tijdens deze workshop krijg je de nodige info, tips & tricks die je nodig hebt om de voedingsinfo op het etiket op een juiste manier te kunnen interpreteren.

Aan de hand van de nodige info en concrete oefeningen leer je tijdens deze workshop:

- Hoe de verpakking je kan misleiden,
- Hoe je de ingrediëntenlijst leest,
- Wat de voedingswaardetabel is en hoe je deze moet interpreteren,
- Op welke criteria je moet letten per soort product.

GEZONDE VOEDING

= weet wat je koopt!
= weet wat je eet!

20 Euro

**Gelieve in te
schrijven vóór 24
februari!**

(plaatsen zijn beperkt!)

Inschrijven kan via een mailtje
te sturen naar
info@annparmentier.be

TOT DAN!

Goed ter Motestraat 52
8570 Ingoogem

www.annparmentier.be

**maandag 4 maart 2019
19h00-20h30
(20 Euro)**