

Vlees



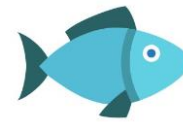
Kip & Kalkoen



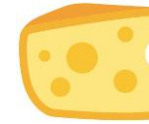
Zuivelproducten



Vis



Kaas



Ei



# De kracht van eiwit voor groei & herstel bij 9-13 jarige

herstel  
bouwstof **Eiwit** voedingsstof  
wondgenezing  
sterkere spieren  
Lengte groei



Mijn kind / ik neem dagelijks: Ja Nee

Ei/Vlees/ vis/ gevogelte bij diner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vleeswaren of kaas op brood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3x daags een zuivelproduct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 handje noten of pindakaas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min. 1 eiwitrijke tussendoortje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

muesli



soja



havermout / brinta



granen



peulvruchten



noten/pinda(kaas)

