



Supermarkt Safari

ruim **100** tips  
om gezondere keuzes te  
maken!



"Ik help je met kiezen!"



# Hallo daar!

Je vindt in dit boekje per productgroep praktische tips die je hopelijk wat verder gaan helpen de volgende keer als je in de supermarkt bent.

Ik wens je veel leesplezier.

Hartelijke groet,

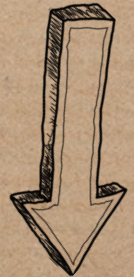
Ingrid

[ingrid@pliensfoodclub.nl](mailto:ingrid@pliensfoodclub.nl)

P.S. Volg je Plien's al op Instagram of Facebook?  
Daar krijg je nog meer tips en een kijkje achter de schermen!



Genoeg geklets, ik neem je mee  
langs de supermarktschappen





# GROENTE

- ✓ Dit is de enige productgroep waarvoor geldt: hiervan eet je nooit TEVEEL.
- ✓ Uien, sjalotten etc. tellen óók mee met je groente.
- ✓ Voorgesneden groente. Prima alternatief. Bij voorkeur snel opeten omdat vitaminegehalte terugloopt na het snijden.
- ✓ Plan je avondmaaltijd vanuit de groentesoorten. Kies altijd 2 soorten i.p.v. maar 1. Meer kleur op je bord. Meer keuze om te proeven. Meer variatie.
- ✓ Geef je kinderen alvast wat snackgroente voor de maaltijd. Gezond en je verpest er hun eetlust niet mee. Lekker om zo weg te knabbelen of met een dipje van hummus of zuivelspread.

## Advies Voedingscentrum

|             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| 4-8 jaar    | 100-150 gram (2-3 groentelepels) |
| 9-13 jaar   | 150-200 gram (3-4 groentelepels) |
| volwassenen | 250 gram (meer is nog beter)     |

 Denk ook eens aan:  
paksoi, zoete aardappel  
en venkel

Groentesnack? Wel eens gedacht aan  
wat gekookte sperzieboontjes?

# KANT & KLAAR

## Sappen

Lekker hoor zo'n sapje, maar het is geen vervanger van fruit. Ook versgeperst niet. Heel veel snelle fruitsuikers. In een heel stuk fruit zitten veel meer voedingsstoffen zoals vezels en mineralen. Je drinkt zo 5 sinaasappels weg. Als je een sinaasappel in zijn geheel eet, blijft het bij één.

## Maaltijden

Beter niet te vaak. Meestal heel weinig groente. Veel zout. Wat je bijv kunt doen is zelf extra groente toevoegen aan een kant-en klare pizza. Of doe er een salade bij. Bakken met nasi, bami etc. bevatten geen gezonde ingredienten. Een gevalletje Vullen i.p.v. Voeden.



## Soepen

Heel makkelijk zelf te maken en in te vriezen. Groente, uitje fruiten, bouillon erbij en meteen extra groenteshotje voor jezelf en de kids. Handig snel tussendoortje voor het sporten. Pas wel op met zout en room. Dan wordt het een stuk minder gezond. Toch kant-en klaar? Voeg dan verse groente toe.

# Vlees

- ✓ 75 gram per dag is ruim voldoende. We eten vaak veel meer.
- ✓ Bedenk de maaltijd vanuit GROENTE in plaats van vanuit VLEES.
- ✓ Eet gerust 2 dagen per week vegetarisch.
- ✓ Vervang vlees bijv. door eieren, noten, peulvruchten.
- ✓ Kies voor mager, onbewerkt vlees. In gepaneerde producten en worsten zitten erg veel toevoegingen. Kijk maar eens achterop de verpakking.

## Verhoudingen AGV maaltijd

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 1 deel  | vlees/vis/vleesvervanger  |
| 2 delen | aardappelen, pasta, rijst |
| 3 delen | groente                   |






# Vis

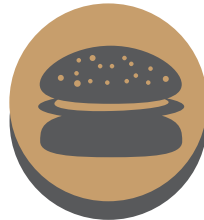
- ✓ Eet 1 keer per week een lekker visje. Bij voorkeur vette vis zoals makreel, haring, sardines of zalm.
- ✓ Kies bij voorkeur voor duurzame vis. Dit herken je aan het MSC (wild) en ASC (kweekvis) keurmerk. We willen toch dat onze kinderen ook vis kunnen blijven eten?



- ✓ Vis kan natuurlijk bij de avondmaaltijd. Maar ook bij de lunch. Maak bijv. een lekkere makreelsalade met augurkjes.
- ✓ Je kunt kiezen voor verse vis. Maar ook blik en diepvries zijn prima (voordelige!) alternatieven. Kijk wel naar een variant zonder sausjes of paneerlaagje.

# Vleesvervangers

- ✓ Lijken het meeste op vlees. De allermakkelijkste manier om een keer vegetarisch te eten als je verknocht bent aan de traditionele AGV maaltijd.
- ✓ Gepaneerde producten zijn een minder gezonde keuze. Nemen veel vet op. 
- ✓ Let op het zoutgehalte. Veel vleesvervangers zijn vrij zout. Kies voor <math><1,1\text{ g}</math> zout per 100g
- ✓ Als je vegetariër bent, let dan goed op dat je voldoende ijzer en vitamine B12 binnenkrijgt.





# BROOD

- ✓ Brood wordt gemaakt van graan. Volkoren graan is de soort met de meeste voedingsstoffen. Hier heeft je lijf het meeste aan. Volkoren brood is een beschermde titel. Als er volkoren op staat, moet het dat ook zijn.
- ✓ Af en toe een ander soort brood dan volkoren kan best, maar leer je kind dat volkoren de basis is. Een fijn volkoren lusten ze prima. Grof volkoren of iets met pitjes is meestal niet zo kidsproof.

Brood kun je qua vezels indelen in **3 categorieën**

1. Geen tot weinig vezels -- witbrood, krentenbrood
2. Beetje vezels (min. 4,5 gram per 100 gram) -- tarwe, maïs, meergranen
3. Veel vezels (min. 6 gram vezels per 100 gram) -- volkoren

Meergranen bestaat soms wel uit voldoende vezels. Kijk op de verpakking of vooraan in de ingrediëntenlijst volkoren **MEEL** staat. Als tarwebloem het eerste ingrediënt is, is het geen brood met veel vezels.



## BROOD

- ✓ Kies je dagelijks brood dus uit categorie 3. Goed voor de darmwerking, geeft een veel meer verzadigd gevoel én geeft de meeste voedingsstoffen.
- ✓ Stokbroodjes, broodjes etc. allemaal prima voor een keer. Bewaar deze voor bijv. een keer een uitgebreid smulontbijtje in het weekend.
- ✓ Afbakbrood? Handig om in huis te hebben. Zijn niet veel volkoren varianten van. Maar lekker voor een stokbroodje kruidenboter.
- ✓ Vind je het lastig om allemaal te onthouden? Misschien helpt dit ezelsbruggetje:

**Van MEEL mag je VEEL  
BLOEM kun je beter niet DOEN**



# BROODVERVANGERS

- ✓ Crackers, beschuiten: kies de volkoren variant.
- ✓ Volkoren is bij broodvervangers géén warenwettelijk beschermde naam. Kijk dus goed op de achterzijde van de verpakking. 'Volkorenmeel' moet vooraan de ingrediëntenlijst staan.
- ✓ Ontbijtkoek: de naam zegt het al. KOEK. Is een tussendoortje. Liever niet elke dag. Bevat maar liefst 40% suiker.

Voorbeeldje

Snelle Jelle: geen verantwoord tussendoortje. Teveel suiker en calorieën voor een kind. 200 kcal. Gemiddeld tussendoortje van kind zou 50-75 kcal moeten zijn.



# KAAS & VLEESWAREN

- ✓ Kies bij voorkeur geen WORST. Dit geldt voor alle soorten gelderse worst, boterhamworst, grillworst, salami etc.
- ✓ Worst bevat veel zout en veel verzadigd vet. Dit is de ongezonde vet-variant.
- ✓ Kies liever kipfilet, kalkoenfilet of ham.
- ✓ Voor vleeswaren is 1 plakje per boterham voldoende. Voor kaas een halve plak per boterham.

## Welke kaas kies je dan?

30+ kaas (20+ is vaak te droog)  
smeerkaas met minder zout  
la Vache qui rit  
zachte geitenkaas, mozzarella, zuivelspread,  
hüttenkäse





# SNOEP & KOEK

Tja... snoep is gewoon snoep. Vitamine in snoep daar heb je niks aan. Het is gewoon een traktatie en zeker lekker op zijn tijd.

Het enige waar ik zelf nog wel op let, zijn natuurlijke kleurstoffen (geen blauw snoep) en op gelatine. Maar het blijft snoep.

## KOEK

Horen uiteraard bij de tussendoortjes en staan niet in de schijf van vijf, maar hé verboden hoeft ook niet hoor.

Kijk wel naar de portiegrootte. Een grote stroopwafel (200 kcal) is teveel voor een kind. Neem dan een biscuitje, speculaasje. Op de voorzijde zie je ook altijd het aantal calorieën per stuk. Bij een Sultana is 1 koekje een goede portie.

## Kinderkoeken?

Veel kinderkoeken (bijv. confettikoek) echt teveel calorieën, vet en suiker.

Gezonde koekjes bestaan eigenlijk niet. Een volkoren biscuitje is wel verantwoord dan een gevulde koek. Kijk ook hier weer naar volkorenMEEL als er volkoren op staat.

----Je kind eet dit voor de lekkere trek, is niet om je kind te VOEDEN-----



# EIEREN & BAKPRODUCTEN

- ✓ Eitje: doen! Heel gezond. Het is een van de meest volwaardige producten die er zijn. Boordevol eiwitten, vitamines en mineralen.
- ✓ Een gekookt eitje is perfect voor de lunch, ontbijt of als vleesvervanger bij de avondmaaltijd.



- ✓ Kies bij voorkeur geen kant-en klare mixen. Vaak veel suiker toegevoegd.
- ✓ Als je het zelf maakt, weet je precies wat erin zit. Hoeft niet ingewikkeld te zijn (lang leve Google) en is bovendien ook nog veel goedkoper.
- ✓ Voorkeur volkorenmeel, speltmeel, boekweitmeel, havermeel of amandelmeel.
- ✓ Zongedroogd fruit: lekker tussendoortje met veel vezels en vaak ook ijzer, maar wel veel suiker. Geen vervanging van vers fruit! Pas op voor cranberries daar zit vaak heel veel rietsuiker doorheen.



# MELKDRANKEN & FRISDRANKEN

Yogho Yogho, yoghurtdrink etc. Geef je kind deze niet elke dag. Er zit namelijk heel veel suiker in. Zijn de FRISDRANKEN onder de zuivelproducten.

## Sapjes en ranja

- ✓ Ook in vruchtensap zit veel suiker. Puur sap bevat meer suiker dan de Drinks. Deze zijn aangelegd met water. Kies dus liever appeldrink dan appelsap. Of leng het zelf aan met water, nog goedkoper ook!
- ✓ Water en daarbij een stukje fruit is de beste keuze. Maar dat is wel erg mooi bedacht. Een keer een glaasje ranja kan best. In kleine stapjes kun je je kind aan minder suiker laten wennen. Vergelijk het met toen je misschien zelf nog suiker in je thee of koffie deed. Kwestie van wennen toch?
- ✓ Puur, natuurlijk en vers zeggen niets. Zijn geen beschermde namen. Je kind haalt vitamines niet uit drankjes, maar uit gewone basisvoeding.
- ✓ Ranja, ook diksap. Is allemaal een soort limonadesiroop. Bevat vooral suiker. Voor al die vitamines die op de verpakking staan hoef je het niet te doen.



# MELKDRANKEN & FRISDRANKEN

## Prik

- ✓ Prik is slecht voor je tanden. Ook light!
- ✓ Ook bij light dranken went je kind teveel aan de zoete smaak.

## Cola en energydrinks

- ✓ Heel veel suiker en cafeïne. Onder de 9 jaar? Geef ze nog geen cola.
- ✓ Voor jongeren van 13-18 jaar is het advies max. 1 blikje energydrink per dag. Teveel kan veel lichamelijke klachten geven zoals slaperigheid.



# ONTBIJTGRANEN

- ✓ HulaHoops, ChocoPops in hele aantrekkelijke verpakkingen. Helaas. Alle speciale granen voor kinderen bevatten teveel suiker, amper vezels en te weinig waardevolle voedingsstoffen. Geef je kind deze bij voorkeur niet en zeker niet elke dag.
- ✓ Cruesli is eigenlijk krokante koek.... Veel te veel suikers, vet en zout. Is geen gezonde keuze voor ontbijt.
- ✓ Kies liever voor onbewerkte muesli, waar je zelf bijv. nog wat noten, rozijnen aan toevoegt. Of kies havermout. Goedkoopste in het schap. Je maakt er zelf krokante muesli van of je maakt een overnight. Vult goed, veel vezels en gezonde voedingsstoffen, makkelijk klaar te maken. Heerlijk met kaneel, een banaantje of geraspte appel.





# ZOET BROODBELEG

- ✓ Hagelslag. Iedereen is er fan van... Toch is het eigenlijk gewoon snoep op een boterham. Elke dag bij elke maaltijd een berg strooien... beter van niet. De helft van de boterham, niet bij elke broodmaaltijd of bijv. alleen in het weekend. Kijk wat past bij jou om het iets te minderen.
- ✓ Fruithagel = 100% suiker. Dextrose is ook suiker.
- ✓ Pindakaas. Normale variant bestaat voor 85% uit pinda's. Rest is geharde palmolie, andere oliën en zout... Een variant die puur uit pinda's bestaat is een gezonde keuze!
- ✓ Amandelpasta is ook erg lekker. Wel wat duurder. Een handige manier om je kind of jezelf een dagelijkse portie noten te laten eten. Is calorierijk, dun besmeren, veel gezonde vetten die je kind nodig heeft voor zijn ontwikkeling.
- ✓ Appelstroop. Ook veel suiker, maar wel een voorkeursbeleg. Kies voor variant met ijzer.
- ✓ Jam. Kies liever fruitspread. Bevat meer fruit en mag daarom geen jam heten. Bizar he?



# GROENTE- EN FRUIT in BLIK of POT

- ✓ Groente uit blik of pot zijn een volwaardige vervanging van verse groente. De smaak is wel heel anders dan verse of diepvries groente
- ✓ Let wel op toevoegingen van suiker en zout.
- ✓ Spoel ze altijd even af onder de kraan. Scheelt weer zout.
- ✓ Appelmoes. Veel kinderen zijn er verslaafd aan, zeker bij de AGV maaltijden en over groente die ze niet zo lekker vinden. Kies voor een variant zonder suiker (Servero) of maak het zelf. Gewoon appelstukjes in de pan en op laag vuurtje zetten. Evt. staafmixer erdoor. Kan ook in de vriezer.

## FRUIT IN BLIK



- ✓ Geen vervanging van vers fruit. Kies liever voor op sap dan op siroop. Bij siroop is namelijk extra suiker toegevoegd. Prima om bijv. ananasstukjes door een wokmaaltijd te doen, of mandarijn door een salade.

# KRUIDEN & SPECERIJEN



- ✓ Verse kruiden zijn altijd lekker om te gebruiken. Je kunt ze ook invriezen.
- ✓ Kies voor pure specerijen. Zonder zout!
- ✓ Maaltijdmixen (Knorr Wereldgerechten etc.) Kijk maar eens naar de ingrediënten op de achterzijde van de verpakking. Veel vulmiddel, suiker en zout. Makkelijk, lekkerder en gezonder om zelf te maken. Ook nog eens goedkoper.
- ✓ Maak zelf je mixen door pure specerijen te mengen. Kun je bewaren in een potje zodat je ze maar 1 keer hoeft te maken.

## Gehecht aan je pakje of zakje?

- ✓ Makkelijk af te bouwen door bijv. steeds zelf iets uit je eigen kruidenkastje toe te voegen dat je ziet op de ingrediëntenlijst.

# ZUIVEL

✓ Toetjes: alle kindertoetjes bevatten helaas teveel suikers. Het zijn snoep-toetjes. Een keer als traktatie in het weekend of als er iets te vieren valt.

✓ Fruityoghurt. Klinkt gezond. Staan fruitplaatjes op de verpakking. Toch bevatten ze veel toegevoegde suikers.



✓ Geef je kind yoghurt of kwark met vers fruit. Zal misschien wennen zijn als je gewend bent om elke dag pakken vla of fruityoghurt op tafel te hebben staan. Meng het desnoods in het begin zodat je kind geleidelijk went aan de minder zoete smaak. En gewoon wat fruit als toetje is ook goed. En geen toetje kan ook. Het is maar net wat je gewend bent en ook wat je de rest van de dag al gegeten hebt.

✓ Melk. Belangrijk bron van calcium. Niet per sé nodig. Haalt ook calcium uit halve plak kaas, schaaltje yoghurt, groente, peulvruchten en noten. Kies voor halfvol.

# BOTER & OLIEN



## OP BROOD

- ✓ Vanaf 4 jaar halvarine. Voor die leeftijd zachte margarine, bevat meer vet, hebben jonge kinderen juist nodig.
- ✓ Geen pakjes met harde margarine gebruiken. (bevatten veel verzadigde vetten)
- ✓ Lust je kind geen boter? Zorg dan dat je kind op een andere manier gezonde vetten binnenkrijgt. Notenspreads, avocado, hummus, mayonaise (dun laagje) en vette vis. En gebruik olijfolie bij de warme maaltijd.
- ✓ Roomboter? Bevat net als halvarine en margarine vitamine A, D en E. De hoeveelheid vitamine D is alleen wel minder. Bovendien bevat roomboter veel verzadigde (ongezonde) vetten. Ga voor variatie! Af en toe roomboter kan prima.

## OM TE BAKKEN

Kies bij voorkeur voor vloeibare soorten (die bij kamertemperatuur vloeibaar zijn) en varieer hierin. Olijfolie, arachideolie, vloeibare margarine. Zorg wel dat je bakt in geschikte olie die heet mag worden. Bijv. geen walnootolie.

# CHIPS & NOTEN

- ✓ Ook hier geldt dat de porties voor kinderen al snel te groot zijn. Een uitdeelzakje bevat 20-30 gram chips. Is echt een grotere, bijzondere traktatie. Bewaar dit voor het weekend of feestjes. Niet voor een doordeweeks snoepmoment.
- ✓ Ieder een eigen bakje, voorkomt ruzie, maar ook teveel eten. Kijk slim wat voor bakje en chips je neemt. Popcorn en wikkels e.d. nemen meer 'ruimte' in, daardoor lijkt het bakje sneller vol.
- ✓ Bij noten kies je voor ongezouten. Amandelen, walnoten. Allemaal soorten met heel veel waardevolle voedingsstoffen zoals eiwitten en gezonde vetten. Goed voor de hersenontwikkeling! Lekker variëren! Elke dag een klein handje noten. Lekker toch?

Een zakje van 30 gram  
= 162 kcal

Popcorn makkelijk en leuk om  
zelf te maken.  
Scheelt veel zout/suiker





# DIEPVRIES

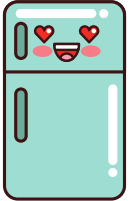
## Maaltijden

Pizza's, kant-en klaar maaltijden met sausblokjes, liever niet en zeker niet te vaak. Heel veel zout en suiker. Neem liever een kant-en klare pizzabodem en beleg deze zelf. Of bijv. een Turks brood halveren en als bodem gebruiken. Ook heel lekker!

## Groente

Perfect alternatief, wordt direct ingevroren van het land. Behoud van alle vitamines. Kijk wel naar de onbewerkte variant. Spinazie á la crème is bijv. een minder gezonde keuze.

Altijd handig om in huis te hebben. Diepvrieserwtjes strooi je makkelijk ergens doorheen, zo gaar en meteen extra groente erbij.



## Vis

Goedkoop en gezond. Kies liever geen gepaneerde varianten. Bevatten veel toevoegingen. Fabrikanten proberen zo min mogelijk vis te gebruiken en het toch lekker te krijgen. Vissticks bestaan bijv. voor slechts 65% uit vis.... Liever zelf maken door vis door een eitje en wat panko (soort paneermeel) en kruiden te halen. Maar het kan wel een eerste stap zijn om je kind vis te leren eten.



# DIEPVRIES

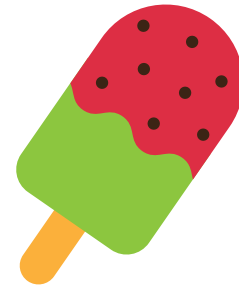
Fruit

Ideaal voor smoothies, in yoghurt, door ontbijt, om snel (sorbet)ijs van te maken. Voordelige keuze, ook buiten het seizoen.

## IJs

Portie is wederom belangrijk. Een magnum of cornetto zijn geen kinderijsjes... Raketje, festini zijn goede alternatieven. Er zit uiteraard wel suiker in, vergelijkbaar met een glaasje ranje (2,5 suikerklontje)

Wist je dat je ijs ook heel makkelijk zelf kunt maken? Zonder ijsmachine! Doe wat plakjes bevroren banaan in een blender, mengen met fruit en een beetje yoghurt of kwark. Superlekker! En ook nog eens gezond.





# ZOUT & SUIKER



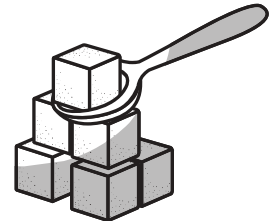
- ✓ Beetje zout heeft je lichaam nodig. Maar teveel kan leiden tot hoge bloeddruk en nierziekten. Ook voor kinderen is teveel zout niet goed!
- ✓ Maximum per dag: Kind 4-7 jaar 4 gram, 7-9 jaar 5 gram. Volwassenen 6 gram.
- ✓ Maar liefst 80% van het zout krijg je binnen door gewone producten zoals brood, kaas en vleeswaren, dus niet door wat je zelf toevoegt. Letten op zout in producten is dus ook belangrijk. Vergelijk soorten met elkaar.
- ✓ Zout is een goedkope smaakmaker. Dat er in chips veel zout zit, zul je logisch vinden, maar bijv ook in koekjes zit erg veel zout.
- ✓ Ook suiker is zo'n goedkope smaakmaker die met allerlei namen op de verpakking terug te vinden is. Glucoestroop, dextrose, dextrine, bessencentraat etc. etc. Veel van deze vermommingen van suiker eindigen op -ose of -stroop

Daar zit je  
supersnel aan..



Suikermaximum vanuit de Gezondheidsraad

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 1-4 JAAR | 5-6 suikerklontjes |
| 4-9 JAAR | 8-9 suikerklontjes |



# Wat heeft je kind nodig?

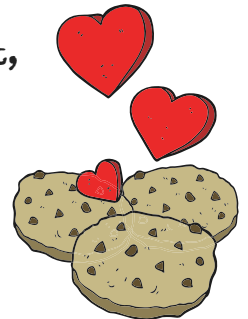
| Productgroep                                  | 4 tot 8 jaar   | 9 tot 13 jaar  |
|---|--|--|
| Brood   | 3-4 sneetjes (105-140 gram)  | 4-5 sneetjes (140-175 gram)  |
| Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)   | 2-3 aardappels of opschelepels rijst/pasta/peulvruchten (100-150 gram) | 3-4 aardappels of opschelepels rijst/pasta/peulvruchten (150-200 gram) |
| Groente                                       | 100-150 gram (2-3 groentelepels)                                       | 150-200 gram (3-4 groentelepels)                                       |
| Fruit   | 1,5 stuks (150 gram)   | 2 stuks (200 gram)   |
| Zuivel  | 400 ml melk(producten) en 10 gram kaas (½ plak)                        | 600 ml melk(producten) en 20 gram kaas (1 plak)                        |
| Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers | 60-80 gram (gaar product), inclusief vleeswaren                        | 80-100 gram (gaar product), inclusief vleeswaren                       |
| Halvarine, margarine, bak- en braadproducten  | 15-20 gram   | 20-25 gram   |
| Dranken                                       | 1 liter  | 1-1,5 liter  |

# TUSSENDOORTJES

- ✓ Buiten de maaltijden moet er natuurlijk ruimte zijn voor een extraatje. Een snoepje, glaasje ranja, koekje etc.
- ✓ De ruimte voor tussendoortjes noem je de 'vrije ruimte'. Per leeftijd is deze verschillend. Uiteraard hangt het af van de activiteiten van je kind.

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Kind 4-8 jaar     | 200 kcal |
| Meisjes 9-13 jaar | 200 kcal |
| Jongens 9-13 jaar | 300 kcal |

- ✓ Ga geen calorieën tellen, maar dit is meer bedoeld als leidraad. Als je op een pak stroopwafels ziet dat 1 wafel 200 kcal bevat, dan weet je dus dat dit een te grote portie is voor een kind. Ze eten immers meer dan dit ene tussendoortje.
- ✓ Een tussendoortje kan natuurlijk ook gezond zijn. Wat nootjes, rauwkost, stukjes fruit aan een spiesje. Hier maak je ze ook blij mee!





Hopelijk heb je na het lezen van dit boekje het idee dat je met deze praktische tips aan de slag kan. Leg de lat niet te hoog. Kleine stapjes werken het beste. En maak het jezelf niet te moeilijk. Houd het relaxed en kies voor dingen die je makkelijk in jouw gezinsleven in kunt passen.

Zo heb ik als (kinder) voedingscoach én ervaringsdeskundige nog veel meer tips & tricks. In mijn nieuwste cursus Gezond Gezin Happy Meals komen ze uitgebreid aan bod. Maar het is nog veel meer. Je krijgt inspiratie, wordt gemotiveerd en krijgt praktische tips. Allemaal om te zorgen voor meer plezier, rust en minder stress rondom eten. Je vindt via die witte knop alle info. Met de code **10eurovoorjou** krijg je ook nog eens een tientje korting cadeau. (geldig t/m 21 april 2024)

groetjes,  
Ingrid

ja wil ik meer van weten



Meer Plien's? Een kijkje achter de schermen? Volg me dan op @pliensfoodclub of schrijf je in voor inspiratie en weetjes via [www.pliensfoodclub.nl](http://www.pliensfoodclub.nl)

