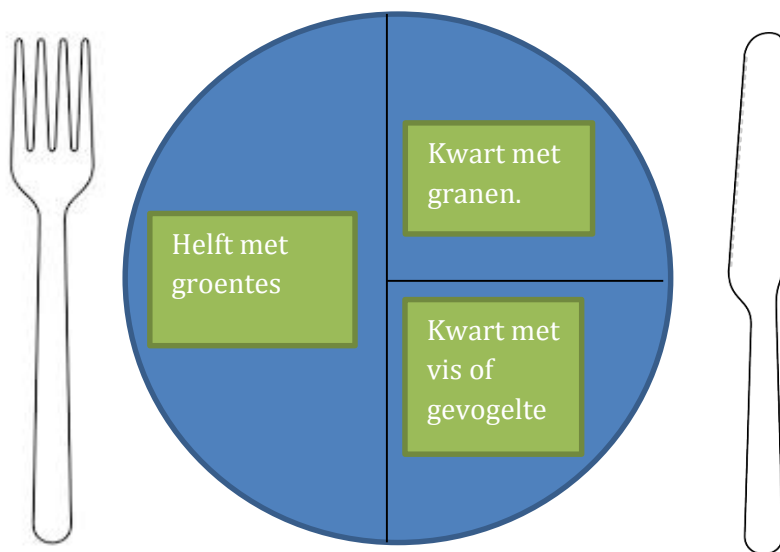


BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSSPECIALIST

Zo moet je bord er uitzien.



Vul je bord voor de helft met groenten. Deze hebben een hoge voedingswaarde maar bevatten weinig calorieën.

Vul niet meer dan een kwart van bord met volkoren granen of bonen. Deze zijn vezelrijk en geven je een vol gevoel.

Gezonde tips om je bord mee te vullen zijn:

Groentes: - Spinazie, broccoli, spruiten, boerenkool en paksoi.

Granen: - Bruine rijst, quinoa, kidney bonen, zwarte bonen en linzen.

Vis en gevogelte: - Vis, kip, kalkoen, eieren, tempeh, tofu of edamame.

Kies voor de laatste kwart van je bord voor ongeveer handpalm-grootte aan vis of gevogelte. Deze bevatten veel eiwitten en gezonde vetten, welke stijgingen in je bloedsuiker voorkomen.