HAP VOOR HAP NAAR EEN BETERE PLANEET. MEER PLANTAARDIG ETEN. ZO SIMPEL IS HET!

BOUCHÉE APRÈS BOUCHÉE VERS UNE MEILLEURE PLANÈTE. UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE. C'EST AUSSI SIMPLE QUE ÇA !

BIJVOORBEELD PAR EXEMPLE

2

PORTIES ALPRO PRODUCTEN
PORTIONS DE PRODUITS ALPRO

100G HUMMUS
DE HOUMOUS

30G
EEN HANDVOL NOTEN
UNE POIGNÉE DE NOIX

30G
EEN PORTIE 100% PINDAKAAS
UNE PORTION DE BEURRE DE CACAHUÈTES 100%

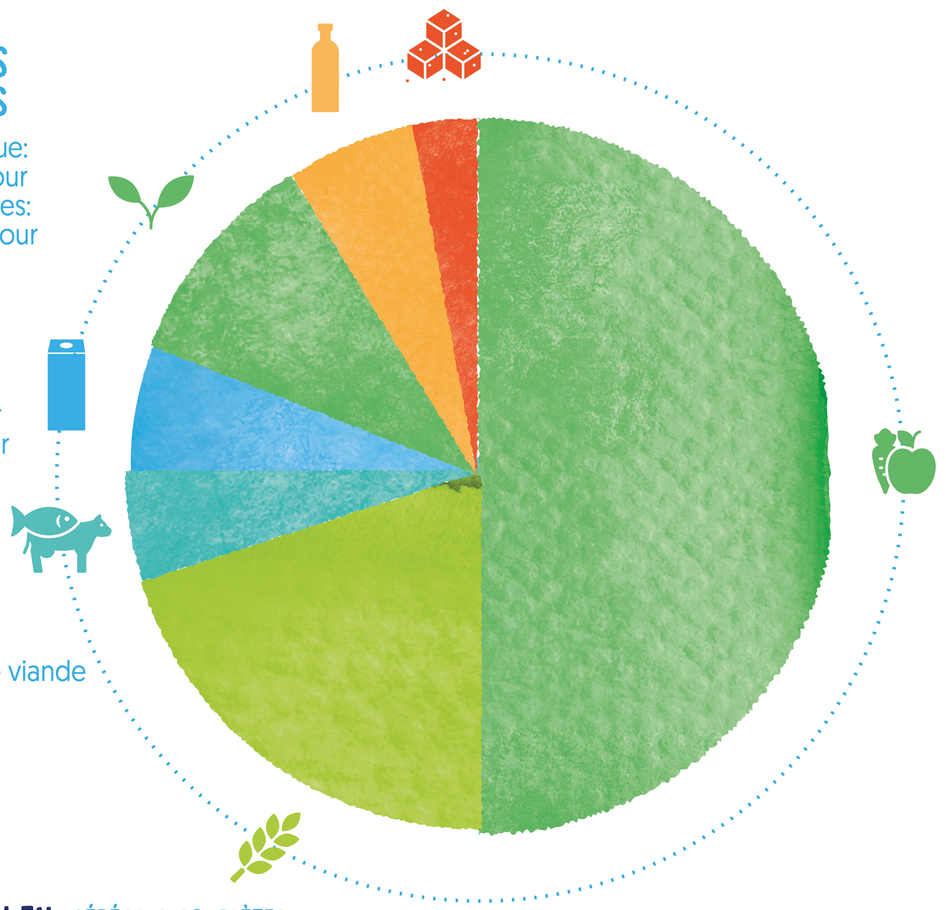
ONVERZADIGDE PLANTAARDIGE OLIËN — **HUILES VÉGÉTALES INSATUREES**
min. 20g per dag — min. 20g par jour
max. 80g per dag — max. 80g par jour

TOEGEVOEGDE SUIKERS — **SUCRES AJOUTÉS**
<30g per dag — <30g par jour

PLANTAARDIGE PROTEÏNEN — **PROTÉINES VÉGÉTALES**
noten: — fruits à coque:
± 50g per dag — ± 50g par jour
peulvruchten: — légumineuses:
± 100g per dag — ± 100g par jour

ZUIVEL — **PRODUITS LAITIERS**
min. 250g per dag — min. 250g par jour
max. 500g per dag — max. 500g par jour

DIERLIJKE PROTEÏNEN — **PROTÉINES VÉGÉTALES**
max. 300g vlees per week — max. 300g de viande par semaine



FRUIT & GROENTEN — **FRUIT & LÉGUMES**
± 500g per dag — ± 500g par jour

VOLKOREN GRANEN EN ZETMEELPRODUCTEN — **CÉRÉALES COMPLÈTES ET FÉCULENTS**
± 230g per dag & ±50g per dag — ± 230g par jour & ± 50g par jour

*De bovenstaande hoeveelheden zijn aangepast aan de Belgische voedingstak maar zijn conform de range waarden van het planetair dieet met uitzondering van de noten.

*Les quantités ci-dessus sont adaptées au régime alimentaire belge mais sont conformes à la fourchette des valeurs relevées dans le régime alimentaire planétaire, à l'exception des noix.

ONS DOEL VOOR 2025 ZOVEEL MOGELIJK MENSEN AANMOEDIGEN OM MEER PLANTAARDIG TE ETEN

NOTRE OBJECTIF POUR 2025 ENCOURAGER LE PLUS GRAND NOMBRE DE PERSONNES À MANGER DAVANTAGE DE PRODUITS VÉGÉTAUX

GOED BEZIG VOOR DE PLANEET

C'EST TOUT BON POUR LA PLANÈTE

alpro®