

Hoofdstuk 3. De waarheid over voeding

Plan: Eat food. Not too much. Mostly plants. (Michael Pollan)

Je hebt gelezen dat de uitspraken van Michael Pollan een belangrijke basis zijn voor gezond eten. Ze staan in een bepaalde volgorde, maar wat zou jouw persoonlijke volgorde zijn? Zet op nummer 1 wat voor jou het gemakkelijkste is, op nummer 2 wat moeilijker is en op nummer 3 wat voor jou de grootste uitdaging is.

- Eat food: eet echte voeding, geen bewerkte voeding.
- Not too much: eet tot je 80% vol zit.
- Mostly plants: eet groenten, fruit en granen en niet te veel dierlijke producten.

1

2

3