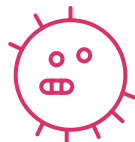


KIEMARME VOEDING

TIPS & TRICKS



GRONTOEN EN FRUIT

- ✓ bereide groenten en fruit
- ✓ geschilde groenten en fruit
- ⊗ gedroogd fruit
- ⊗ rauwe groenten en fruit die niet geschild kunnen worden
- ⓘ **was de groenten en fruit voor gebruik onder stromend water**

GRANEN

- ✓ alle graanproducten met uitzondering van:
- ⊗ gebakjes met slagroom of banketbakkersroom
- ⊗ muesli
- ⓘ **kies voor brood van de bakker of voorverpakte broodproducten van de supermarkt**



VETSTOF

- ✓ alle oliën & vetstoffen

VLEES EN VIS

- ✓ gekookte en doorbakken vlees, vis en eieren
- ⊗ rauwe vis, vlees en eieren
- ⊗ schaal- en schelpdieren
- ⊗ rauwe vlees- en visbereidingen
- ⓘ **kies voor voorverpakte vleeswaren van de supermarkt**

ZUIVEL

- ✓ gepasteuriseerde zuivelproducten
- ⊗ rauwmelkse kazen (vermeld op verpakking)
- ⊗ zuivel met probiotica (vb. activia, yakult, actimel...)
- ⊗ schimmelkazen
- ⓘ **kies voor voorverpakte kazen van de supermarkt**

NOTEN, ZADEN EN PITTEN

- ✓ geroosterd
- ⊗ rauw

SAUZEN

- ✓ industriële sauzen
- ⊗ verse sauzen met rauwe eieren

KRUIDEN

- ✓ kruiden laten meekoken tijdens het bereiden
- ⊗ kruiden achteraf toevoegen
- ⓘ **zout mag achteraf worden toegevoegd**

DRANKEN

- ✓ alle dranken uit flessen
- ⊗ kraantjeswater
- ⊗ pompelmoessap
- ⓘ **kraantjeswater om te koken vormt geen probleem**

HANDIGE TIPS VOOR IN DE KEUKEN

- ✓ was de handen met zeep voor, tijdens en na het koken
- ✓ gebruik geen houten lepels of snijplanken
- ✓ was de snijplanken af om een ander soort voedingsmiddel te snijden
- ✓ was de groenten en fruit voor ze te schillen of te snijden
- ✓ kies voor borden en bestek zonder beschadiging

