nieuws

Groente- en fruitveilingen helpen afslanken

nieuws

De Belgische groente- en fruitveilingen, verenigd in de koepelorganisatie LAVA, hebben in samenwerking met het Nutrition Information Center in Brussel een "slankplan" met veel groenten en fruit uitgewerkt. Het gaat om een voedingsschema om verstandig en smaakvol af te slanken. Het schema houdt rekening met nieuwe kookgewoonten en inzichten in de voedingsleer en bevat voldoende afwisseling om het meerdere weken vol te houden.

18 APRIL 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:29

De Belgische groente- en fruitveilingen, verenigd in de koepelorganisatie LAVA, hebben in samenwerking met het Nutrition Information Center (NICE) in Brussel een "slankplan" met veel groenten en fruit uitgewerkt. Het gaat om een voedingsschema om verstandig en smaakvol af te slanken.

Het schema houdt rekening met nieuwe kookgewoonten en inzichten in de voedingsleer en bevat voldoende afwisseling om het meerdere weken vol te houden.

Wie het plan nauwgezet volgt en voldoende beweegt - elke dag een half uur - kan 2 kilo verliezen in de eerste week, 1 kilo in de tweede en 0,5 tot 1 kilo in de derde en vierde week.

Vanaf de tweede maand bedraagt het gewichtsverlies 1 tot 1,5 kilo per maand. Het "slankplan" is een volwaardig alternatief voor de "crashdiëten". Het gewichtsverlies is weliswaar niet zo spectaculair, maar wel gestaag en blijvend.

Meer informatie: Het "slankplan" kan gratis aangevraagd worden bij Lava, tel 015/50 42 50. Vanaf vrijdag kunnen consumenten het ook downloaden van de Lava-website.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada