



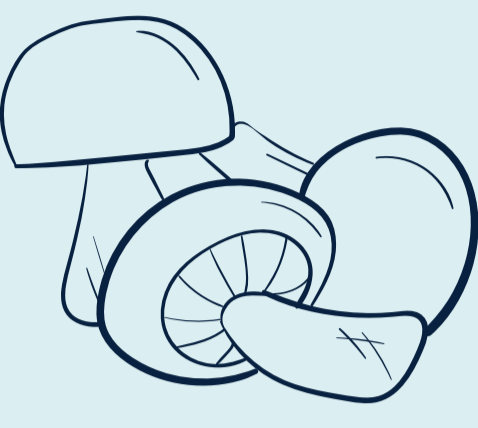




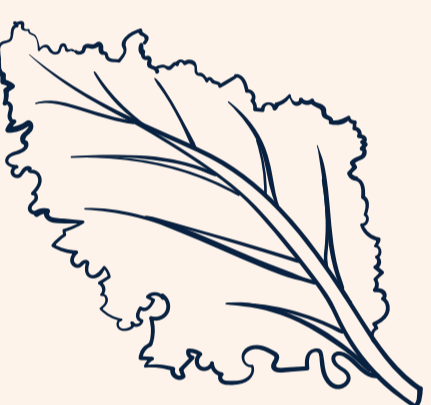


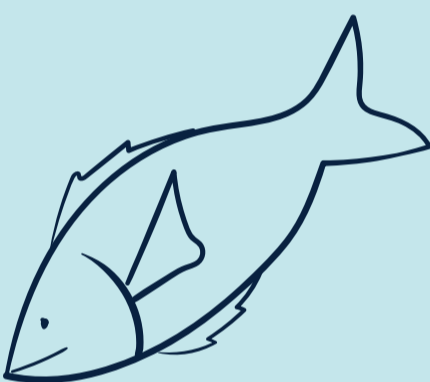

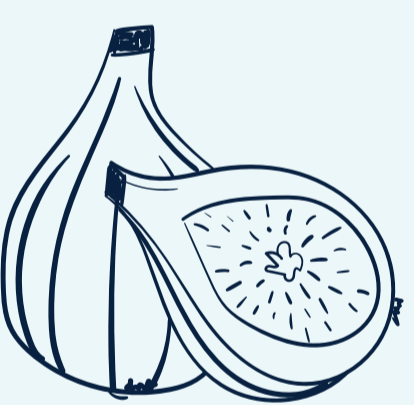

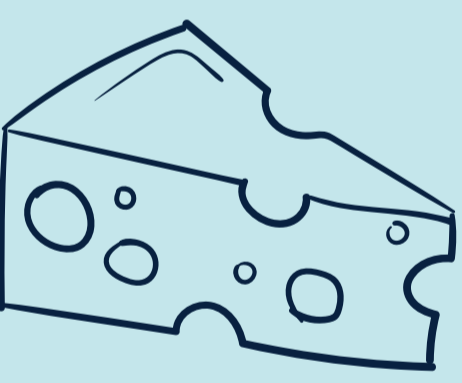

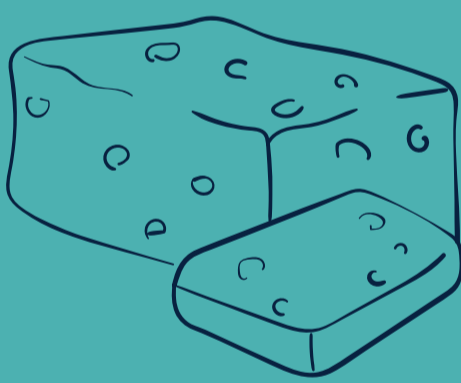

Zalm	Abrikoos	Tofu	Sinaasappel	Sojabonen
				
Amandelen	Sesamzaad	Broccoli	Eieren	Champignons
		VOEDING DIE RIJK IS AAN <b>CALCIUM</b> <b>VITAMINE D</b> <b>EIWITTEN</b> <b>VITAMINE K</b>		
Paksoi	Kikkererwten		Tuinkers	Mozzarella
				
Boerenkool	Pruimen	Yoghurt	Sardientjes	Plantaardige drinkvoeding
				
Gedroogde vijgen	Witte bonen	Harde kaas	Magere melk	Feta kaas

# KOM IN ACTIE voor GEZONDE BOTTEN

Een uitgebalanceerd maaltijdsplan voor gezonde botten,  
is een stap naar preventie van osteoporose

Voeg calcium, eiwitten, vitamine D en andere voedingsstoffen die zorgen voor  
gezonde botten toe aan uw dagelijkse dieet!



Bezoek ons:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

WereldOsteoporoseDag  
20Oktober

