

Aangepaste voedingsadviezen voor deelnemers met Turkse, Marokkaanse, Hindoestaans- of Creools-Surinaamse achtergrond.

Tips en informatie over Turkse, Marokkaanse, Hindoestaans-Surinaamse en Creools-Surinaamse voedingsgewoonten met een uitgebreide voedingsmiddelentabel waarin voorkeursproducten zijn opgenomen.

Voorbeeld

Voeding binnen Turks voedingspatroon

Productgroep en product	Beschrijving	Hoeveelheid	Totaal vet (in gram)	Verzadigd vet (in gram)
Brood en broodbeleg (excl. kaas)				
Pide	Plat wit vloerbrood (Turks)	1 portie van 60 gram	1	0.2
Tahin	Sesampasta (gemalen sesam)	1 eetlepel van 15 gram	7.8	1.1
Pekmez	Stroop van druiven	1 eetlepel van 15 gram	0	0