

**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**

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

