

**WOORD**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**OMSCHRIJVING**

Iemand die geen vlees en vis eet.

Met veel afwisseling, steeds iets anders.

In evenwicht.

Geven, zodat er iets mee gedaan kan worden.

Opmaken door het te gebruiken.

Tevreden. Als je goed gegeten hebt, heb je dat gevoel.

Melk en alle etenswaren die van melk zijn gemaakt. Bijvoorbeeld yoghurt, kwark en kaas.

Een voedingsstof die zorgt voor energie en brandstof voor je lichaam. Het zit veel in bijvoorbeeld brood en pasta.

Een voedingsstof die nodig is om je lichaam mee op te bouwen. Zoals je huizen bouwt met stenen, zo bouw je je lichaam hiermee op. Het zit veel in bijvoorbeeld ei, vlees en vis.

Italiaans eten van deeg. Bijvoorbeeld macaroni en spaghetti.

- de calorie
- het eetpatroon
- het eiwit
- gevarieerd
- in balans
- de koolhydraat

- leveren
- het onverzadigd vet
- (vet) opslaan
- de pasta
- de peulvrucht
- de vegetariër
- verbruiken

- het verzadigd vet
- de vezel
- de vitamine
- de vleesvervanger
- voedzaam
- voldaan
- de zuivel