BOODSCHAPPEN

ETEN & DRINKEN

Streef naar een voedzaam en uitgebalanceerd dieet.
Zorg voor een goede balans tussen verschillende voedingsstoffen:

- **Eiwitten:** vis en vlees, of eiwitrijke bonen
- **Koolhydraten:** pasta en brood, bij voorkeur volkoren
- **Zuivelproducten:** yoghurt, kaas en melk
- **Fruit & groenten:** kleurrijke en voedzame opties voor elke dag
- **Gezonde vetten en oliën:** essentiële bouwstenen voor het lichaam

Kijk voor voedingsaanbevelingen:
www.nice-info.be/gezond-eten/voedingsdriehoek

HUISHOUDELIJKE & PERSOONLIJKE HYGIËNEPRODUCTEN

Zorg ervoor dat u alles in huis hebt.

Huishoudelijk:

- **Reinigingsmiddelen:** allesreiniger, hygiënische doekjes
- **Afwasproducten:** afwasmiddel, vaatwastabletten
- **Wasproducten:** wasmiddel, wasverzachter, vlekverwijderaar
- **Sanitaire producten:** toiletpapier, toiletreiniger, ontkalker

Persoonlijk:

- **Incontinentieproducten:** TENA-absorberende producten
- **Huidverzorgingsproducten:** TENA huidverzorgings-producten zoals verzorgende TENA Barrier Cream, bad-, haar- en doucheproducten
- **Overige:** mond-, hand- en voetverzorgingsproducten

MEDICATIE

SPECIALE VERZOEKEN