DE SPINAZIE-ACADEMIE, ONDERDEEL VAN DOESWATT, PRESENTEERT:

BIJEENKOMST OVER PLANTAARDIG ETEN

op woensdagavond 7 oktober a.s.

Plantaardig eten. Wil je dat? En hoe doe je dat?

Plantaardig eten. Zou je dat willen? Je maaltijden bestaan dan uit veel groente, fruit, volkorengranen en peulvruchten. En ook uit tofu, tempé, noten, pitten en zaden en plantaardige zachte vetten en oliën. Plantaardige producten zoals volkorengranen, noten en peulvruchten leveren belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten en ijzer.

Voor je eigen gezondheid en een “gezonde” aarde is het belangrijk dat het eten van dierlijke en plantaardige producten in balans is. Volgens de EAT Lancet studie maar ook volgens de vernieuwde Schijf van Vijf kun je gezond vegetarisch of zelfs 100% plantaardig eten.

Op 7 oktober a.s. willen we dit graag verder verkennen met jullie. Alle soorten eters zijn welkom, vleeseters, vegetariërs, veganisten, flexitariërs, pescetariërs etc. Het is niet onze bedoeling iemand ‘over te halen’ om anders te gaan eten. We zien het als een uitwisseling van ideeën en ervaringen.

Kom je ook? En neem vooral ook iemand mee waarvan je denkt dat die persoon het interessant vindt.

- **Wanneer?** woensdagavond 7 oktober 2026 om 20 uur
- **Waar?** in het gebouw van speeltuin Kindervreugd Marijkelaan 1, Doesburg
- **Aanmelden**: graag op info@doeswatt.nl (maar niet noodzakelijk).
- **Kosten**: gratis voor DoesWatt leden. Niet-leden betalen EUR 2,50.

(Foto credits: Engin Akyurt via Pixabay)

DoesWatt