

Tip

Pillen kunnen gezonde voeding niet vervangen. Het gaat namelijk niet alleen om de vitamines, maar ook om alle andere belangrijke stoffen in groenten en fruit. Pillen leveren maar een klein deel van de stoffen die het lichaam nodig heeft.

Bovendien is niet precies bekend welke stoffen in groenten en fruit een rol spelen in het behouden van een goede gezondheid.

Tip

Net zo belangrijk als gezond eten is voldoende bewegen. Elke dag genieten van 2 ons groenten en 2 keer fruit en lekker bewegen gaan prima samen.

Tip

Groenten en fruit bevatten vitamines, mineralen en andere belangrijke stoffen niet in dezelfde hoeveelheden. Neem daarom niet elke dag hetzelfde. Varieer, er is keus genoeg.



LEKKER IN JE VEL
met groenten en fruit



DOE MEE EN WIN!

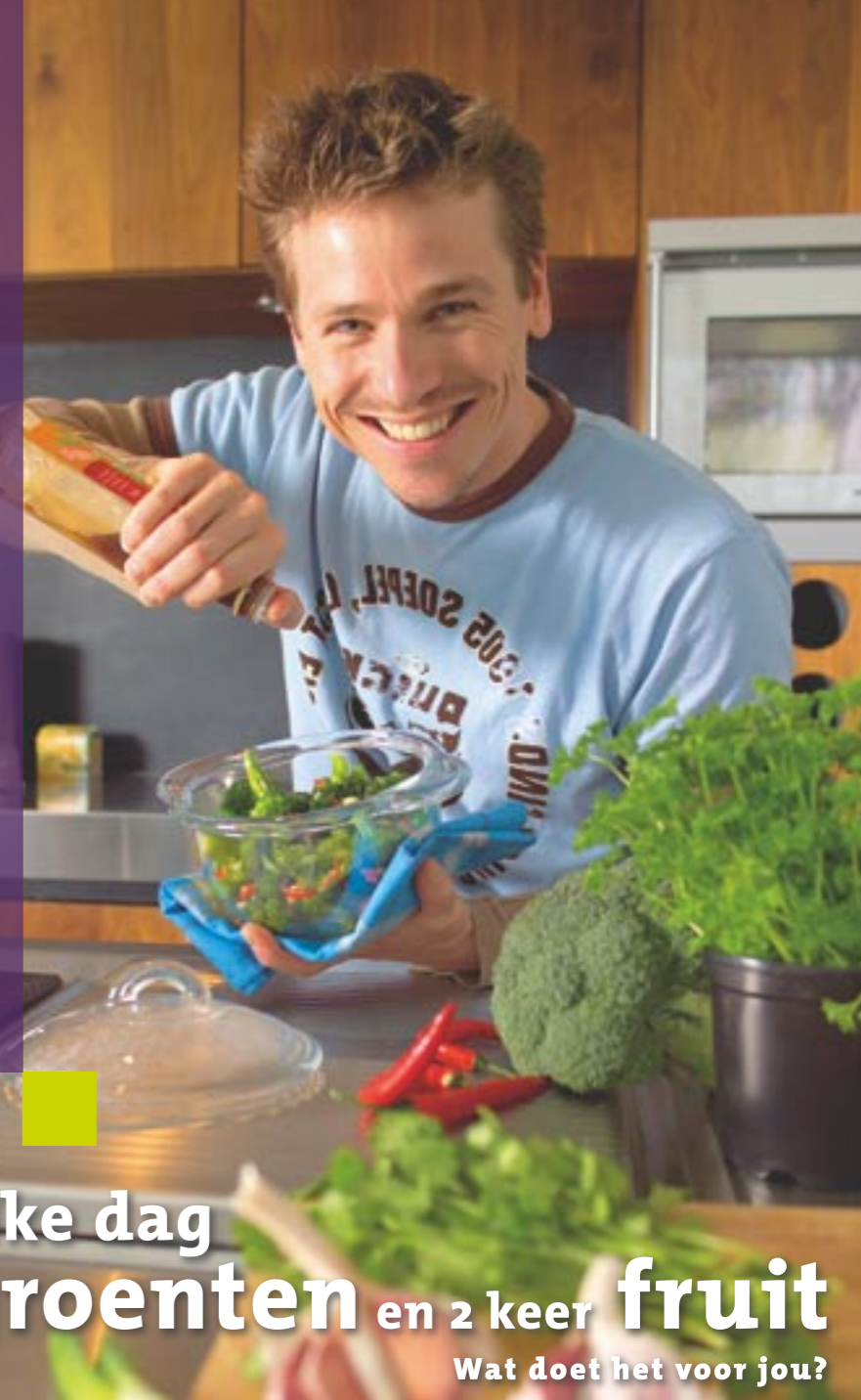
GA NAAR WWW.GROENTENENFRUIT.NL, KLIK OP DE BANAAN EN MAAK KANS OP EEN VERRASSENGE PRIJS!

WWW.GROENTENENFRUIT.NL

Deze folder is een uitgave van: AGF Promotie Nederland

Postbus 7122 ■ 2701 AC Zoetermeer ■ tel 079 347 08 08 ■ fax 079 347 05 05
web www.agfpromotienederland.nl ■ mail info@agfpn.nl

LEKKER IN JE VEL
met groenten en fruit



Elke dag
2 ons **groenten** en 2 keer **fruit**
Wat doet het voor jou?

Lekker in je vel met groenten en fruit

Groenten en fruit zitten vol smaak, vol kleur, vol variatie en vol goeds voor je lichaam. Je kunt daarom geen dag zonder. Wanneer je elke dag minstens 2 ons groenten en 2 keer fruit eet, profiteer je volop van de vele voordelen van groenten en fruit. Welke voordelen dat zijn lees je in deze folder.

Wist je bijvoorbeeld dat groenten en fruit veel doen voor je weerstand en je huid. Of dat je gemakkelijker op gewicht blijft wanneer je voldoende groenten en fruit eet? Maar groenten en fruit doen nog meer, elke dag. Want ook je ogen, botten en bloeddruk hebben baat bij groenten en fruit.

Kies dus vaker voor groenten en fruit. Niet alleen tijdens de warme maaltijd, maar de hele dag door. Begin al bij het ontbijt, neem fruit als tussendoortje, geef kleur aan je boterham, stop fruit of vruchtensap in je sporttas en snack met groenten. Op zoek naar meer informatie of heerlijke recepten? Ga dan naar www.groentenenfruit.nl.



LEKKER IN JE VEL met groenten en fruit



Voor extra power

Wel eens een courgette met een dipje gezien? Nee dus. Want in groenten en fruit zit foliumzuur. En dat is nu net één van de vitamines die ervoor zorgen dat je genoeg energie hebt. Bovendien geven fruitsuikers snel energie. Je lichaam kan ze namelijk direct gebruiken als brandstof. Handig om te weten als er tijdens dat vriendschappelijke partijtje toch behoorlijk fanatiek wordt gesport.

Kijk met een scherpe blik

Groenten en fruit bevatten beta-caroteen. Hiervan maakt je lichaam zelf vitamine A. En juist deze vitamine is heel belangrijk om goed te kunnen zien.

Voor een mooie huid

Gezond eten is belangrijk voor een mooie, gezonde huid. In groenten en fruit zitten vitamine C, vitamine E, vitamine B6, beta-caroteen en lycopene. Deze stoffen helpen mee je huid te beschermen tegen de invloeden van zonlicht. Ze versterken de afweer van je huid en dragen bij om de conditie van je huid optimaal te houden. Via je eten komen deze stoffen precies op de plaats waar je lichaam ze nodig heeft.

Versterk je weerstand

Wel eens een bloemkool met een koutje gezien? Nee dus. Groenten en fruit zitten namelijk vol vitamines, die je weerstand op peil kunnen houden. En dat is wel zo handig wanneer iedereen in je buurt snipverkouden is of het griepvirus de kop op steekt. Dit zijn de vitamines in groenten en fruit die van belang zijn voor je weerstand: vitamine C, vitamine E en vitamine B6. Ook vitamine A is belangrijk voor je weerstand. In groenten en fruit zit de stof beta-caroteen waar je lichaam zelf vitamine A van maakt.

Voor sterke botten

Je staat wat steviger in je schoenen wanneer je elke dag groenten en fruit eet. Voor gezonde botten heb je namelijk vitamine K nodig. En deze vitamine zit in veel groenten en vruchten. Wel zo'n prettig idee als je het liefst de hele dag op je skates staat.



Wees slim!

Fruitsuikers zijn dé brandstof voor je hersenen. Goed om te weten wanneer je wat langer op kantoor zit of je een belangrijke presentatie hebt.

Wees dus slim, eet elke dag minstens 2 ons groenten en 2 keer fruit!



Verbeter je spijsvertering

Vezels zijn belangrijk om je darmen goed hun werk te laten doen. Groenten en fruit zitten vol vezels. Heb je vaak last van een onregelmatige stoelgang of vervelende buikkrampen? Eet dan dagelijks voldoende groenten en fruit.

Blijf op gewicht

Wel eens een banaan met overgewicht gezien? Nee dus. Je blijft gemakkelijker op gewicht wanneer je vaker groenten en fruit op het menu zet. Groenten en fruit zijn rijk aan vezels en die geven je een voldaan gevoel. Bovendien zorgen ze ervoor dat je spijsvertering beter werkt. Een uitkomst als je zonder knorrende maag op je lijn wilt letten. Wanneer je tijdens de maaltijden meer groenten en fruit eet, heb je tussendoor minder snel trek in snacks en snoep.

Verlaag je bloeddruk

Wel 'ns een spruitje met hoge bloeddruk gezien? Nee dus. Want in groenten en fruit zit namelijk kalium. En dat is een belangrijke stof als het erom gaat je bloeddruk te regelen. Toch iets om bij stil te staan, wanneer je een druk en onregelmatig leven leidt. Zeker omdat je vaak pas te laat merkt dat er iets mis is.