

De kracht van kleur

Geef je bord lekker veel kleur met groenten en fruit, van ontbijt tot avondeten. Want als je veel varieert, krijg je verschillende voedingsstoffen binnen. En dat is goed voor je!

WIT

Asperge: rijk aan vitamine K en een bron van foliumzuur.
Witlof: rijk aan vezels.

ORANJE

Pompoen: rijk aan vezels.
Wortel: rijk aan vezels en vitamine A.

ROOD

Tomaat: bron van vitamine C.
Paprika: rijk aan vezels en vitamine C en een bron van foliumzuur en vitamine E en B6.
Rabarber: rijk aan vezels en vitamine K en een bron van kalium.
Radijs: rijk aan vezels en een bron van vitamine C en foliumzuur.



PAARS

Ui: rijk aan vezels.
Aubergine: rijk aan vezels.
Rodekool: rijk aan vezels en vitamine C en K en een bron van kalium.

GEEL

Mais: rijk aan vezels en een bron van foliumzuur.
Paprika: rijk aan vezels en vitamine C en een bron van foliumzuur en vitamine E en B6.

GROEN

Prei: rijk aan vezels en foliumzuur.
Spinazie: rijk aan vezels, foliumzuur en vitamine K en een bron van kalium, vitamine A en B1.
Courgette: bron van foliumzuur en vitamine C.
Spitskool: rijk aan vezels en vitamine C en K en een bron van foliumzuur en kalium.
Peultje: rijk aan vezels en vitamine C en een bron van vitamine K.
Snijboon: rijk aan vezels en vitamine K.
Doperwt: rijk aan vezels en vitamine C en K en een bron van kalium, foliumzuur en vitamine B1 en B3.

GEEL

Meloen: bron van vitamine C.
Banaan: bron van vezels, kalium en vitamine B6.
Mango: bron van vezels en vitamine C.

ORANJE

Sinaasappel: rijk aan vezels en vitamine C en een bron van foliumzuur.
Meloen: bron van vitamine C.



ROOD

Aardbei: rijk aan vezels, foliumzuur en vitamine C.
Appel: rijk aan vezels.
Framboos: rijk aan vezels en vitamine C en een bron van foliumzuur.

BLAUW/PAARS

Blauwe bes: rijk aan vezels en een bron van vitamine K.
Braam: bron van vezels, foliumzuur en vitamine C, E en K.
Druif: bron van vezels.

GROEN

Appel: rijk aan vezels.
Kiwi: rijk aan vezels en vitamine C en K en een bron van kalium en foliumzuur.



LUISTERTIP

Programmamaker Yora Rienstra gaat in de Beter Eten-podcast op onderzoek naar het verband tussen kleur en vitamines. Volg haar!



SCAN DE QR-CODE EN
LUISTER NAAR
DE BETER ETEN-
PODCAST VAN
YORA RIENSTRA.