

Kleurwijzer.

Makkelijk aan je 250 gram groente en 200 gram fruit per dag komen? Dit handige lijstje laat zien hoeveel % van je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente en fruit ieder soort is.*

 **99%** ½ mango = 197 gram

 **36%** 1 nectarine = 71 gram

 **58%** 5 aardbeien = 115 gram

 **44%** 1 tomaat = 115 gram

 **50%** 12 snoeptomaatjes = 125 gram

 **84%** 1 rode paprika = 210 gram

 **25%** 15 blauwe bessen = 50 gram

 **88%** ½ komkommer = 219 gram

 **23%** 2 snoepkomkommers = 58 gram

TIP:
Altijd dit handige lijstje bij de hand? Plak 'm op de deur van je koelkast.

*Percentages zijn afgerond en precieze aantallen kunnen per stuk groente en fruit verschillen.

Kleurtje erbij?

7 makkelijke hacks om gedurende de dag meer groente en fruit te eten, door ze toe te voegen aan je maaltijd.

1.
Probeer een keer een handje spinazie in je tosti.



2.
Tussendoortje of 10-uurtje? Neem partjes fruit mee in je lunchbox.



3.

Met 12 snoeptomaatjes zit je al op 50% van je dagelijkse groente.



4.

Diepvriesfruit is voordelig, lekker en net zo gezond. Handig voor je smoothie.



5.

Wist je dat diepvriesgroente net zo lekker en gezond zijn als verse groente? Zoals diepvries-spinazie bij je eieren.



6.

7.

Lekker voor op de borrelplank: druiven, bleekselderij en snackkomkommers.



Zo lekker kan kleur zijn. Eet smakelijk!

Advertorial

Trek in Meer groente inspiratie?

In Allerhande nr. 3 vind je nog meer inspiratie en de lekkerste recepten met knallend veel kleur. Je vindt 'm in de dichtstbijzijnde Albert Heijn of digitaal via de QR-code.



Blader door de Allerhande.



Vier vaker een groentefeestje.

Al die verschillende groente- en fruitkleuren maken je lijf superblij! Ontdek recepten, tips en meer in de gratis Mijn Leefstijlcoach app.



Vind hier de gratis app.



Groente- en fruitkalender.

Welke groente en fruit is wanneer in het seizoen? Sla de bladzijde om voor een handig overzicht.

Z.O.Z.

