

FRUIT EN VRUCHTEN

Gunstig
effect
op de
bloedruk

Verlaagt
het risico op
coronaire
hartziekten en
beroerte

Weinig
calorieën
en veel
voedings
stoffen

Lager risico
op diabetes,
darm- en
longkanker



VIJF CATEGORIEËN

- **Zacht fruit:** bessen, aardbeien, druiven
- **Steenvruchten:** kersen, abrikozen, pruimen, perziken en nectarines
- **Pitfruit:** appels en peren
- **Citrusfruit:** sinaasappels, citroenen en mandarijnen
- Ander **exotisch fruit:** bananen, kiwi's en ananas

TIPS

- Eet minimaal 200g fruit per dag
- Vervang fruit niet door fruitsap
- Behalve vers fruit kun je ook gedroogd of ingeblikt fruit nemen
- Gedroogde vruchten zijn gezonde vervangers voor snoep