

GEZONDER *MET GROENTEN*



Verminder de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker (vooral darm- en longkanker) en hoge bloeddruk

Groenten bevatten weinig calorieën, maar wel veel voedingsvezels



Eet 250g groenten p/dag
of minstens je bord
halfvol met groenten
bij het avondeten



Ook lekker
overdag als
tussendoortje en
's avonds als snack