

TIPS

VOOR MEER GROENTE EN FRUIT

Eet je genoeg groente en fruit, dan heb je een lager risico op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en (darm)kanker. Ook past het binnen het voedingspatroon voor mensen met diabetes type 2 (suikerziekte). En natuurlijk krijg je veel goede voedingsstoffen binnen met groente en fruit. Denk aan vitamines, mineralen en vezels.

Laatst spraken wij Annet: een 50-jarige medewerker bij een groenteteeltbedrijf. Ze wilde graag wat afvallen en gezonder leven, maar vond dit lastig. Van fruit hield ze niet en tomaten zag ze al de hele dag... Die 250 gram groente en 200 gram fruit per dag? Bij lange na niet. Tot ze ontdekte dat er heel veel meer mogelijk is dan 's morgens die appel en 's avonds de gevreesde spruitjes en bloemkool uit haar jeugd. Toen ze met behulp van internet wat meer ging experimenteren, zoals met [gezonde recepten](#) ontdekte ze dat groenten niet saai of bitter hoeven te zijn. En die tomaten? In snack-vorm zijn ze een heerlijke manier om overdag al wat binnen te krijgen, merkt ze.

Hier zijn enkele tips voor jou om zowel meer groenten als fruit aan je dagelijkse menu toe te voegen:

1. Begin je dag met groenten en fruit

- Heb je altijd een boterham als ontbijt of lunch? Probeer eens wat eerder op je dag met groente en fruit toe te voegen.
- Smoothie: Voeg zowel groenten (zoals spinazie of boerenkool) als fruit (zoals banaan, bessen of mango) toe aan je ochtend-smoothie voor een voedzame start van de dag.
- Fruit bij ontbijt: Voeg plakjes banaan, bessen of appel toe aan je ontbijtgranen, yoghurt of haver-mout.
- Salades: Voeg een variatie van groenten toe aan je salade, zoals spinazie, komkommer, paprika en tomaat, en top af met stukjes fruit zoals sinaasappel of bessen.
- Belegde broodjes: Voeg plakjes avocado, komkommer, tomaat en sla toe aan je broodje, en eet een stuk fruit zoals een appel of peer erbij.

2. Snacks met groenten en fruit

- Groente- en fruitsnacks: Maak snackbakjes met wortel-, komkommer- en paprika-sticks, en voeg appel-, peren- of druivensnacks toe voor onderweg.
- Fruit met notenboter: Smeer pindakaas of amandelboter op plakjes appel of banaan voor een voedzame snack.

3. Verwerk fruit en groenten in je avondmaaltijd

- Roerbakgerechten: Voeg verschillende groenten toe aan je roerbakgerechten en serveer met een fruitsalade als bijgerecht.
- Fruit als bijgerecht: Serveer gegrilde ananas, mango of perziken als bijgerecht bij je hoofdmaaltijd.



4. Maak gebruik van soepen en stoofschotels

- Groentesoepen: Voeg extra groenten toe aan soepen en stoofschotels, zoals wortels, tomaten, courgette en spinazie.
- Fruitsalsa's: Maak een fruitsalsa met ingrediënten zoals mango, ananas, en rode ui, en serveer bij vlees of vis.

5. Desserts met fruit

- Fruitdesserts: Sluit je maaltijd af met een dessert op basis van fruit, zoals een fruitsalade, gebakken appel met kaneel, of yoghurt met gemengd fruit.
- Bevroren fruit: Bevroren bessen of druiven zijn een heerlijke en gezonde traktatie na het eten.

6. Varieer met verschillende bereidingswijzen

- Geroosterde groenten: Rooster groenten zoals wortels, paprika, of broccoli voor een smakelijk bijgerecht of als (extra) broodbeleg.
- Fruit in maaltijden: Voeg fruit toe aan warme maaltijden, zoals appel of perzik in een curry, of druiven in een salade.

7. Maak groenten en fruit toegankelijk

- Zichtbaar opbergen: Bewaar groenten en fruit op een zichtbare plek in je keuken of koelkast, zodat je ze sneller pakt.
- Bereid het voor en heb het op voorraad: was en snijd fruit en groenten vooraf, zodat je ze makkelijk toe te voegen zijn aan je maaltijden.

Meer informatie?

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/beginnen-met-gezonder-eten.aspx>

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl