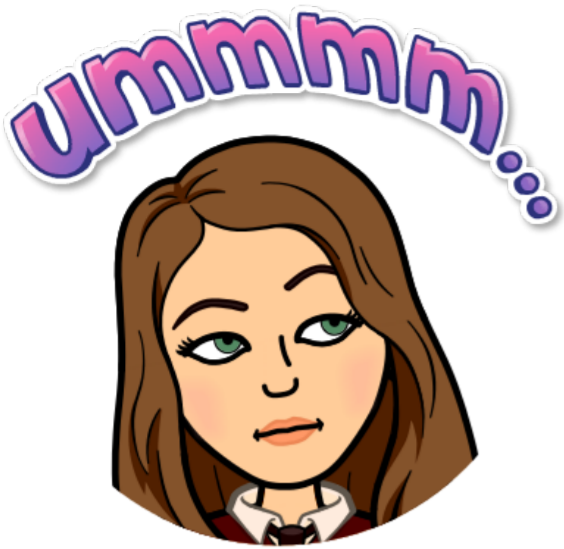


# MEER GROENTEN

R & E E

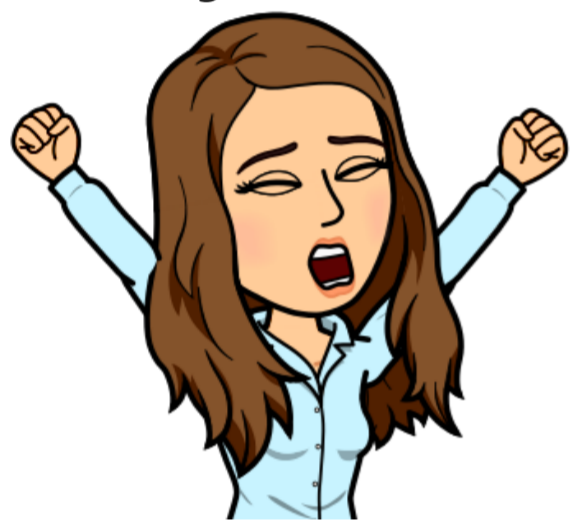
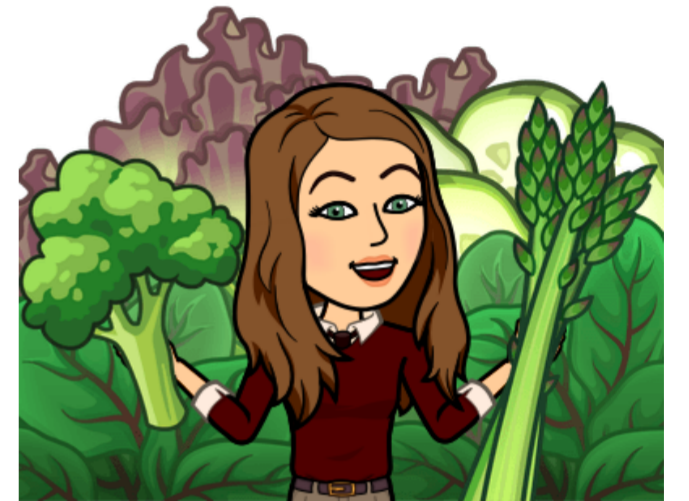


Relax & Enjoy Eating



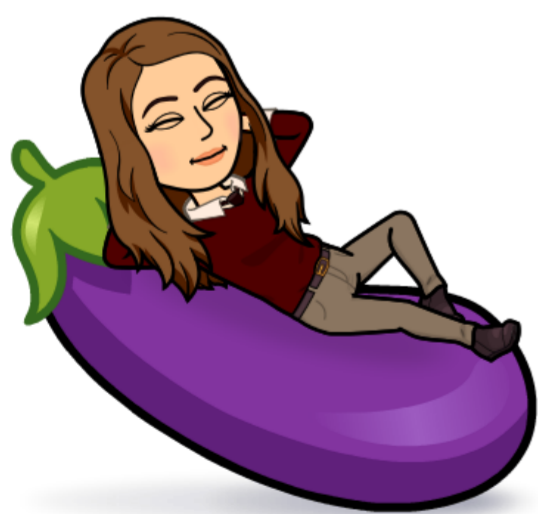
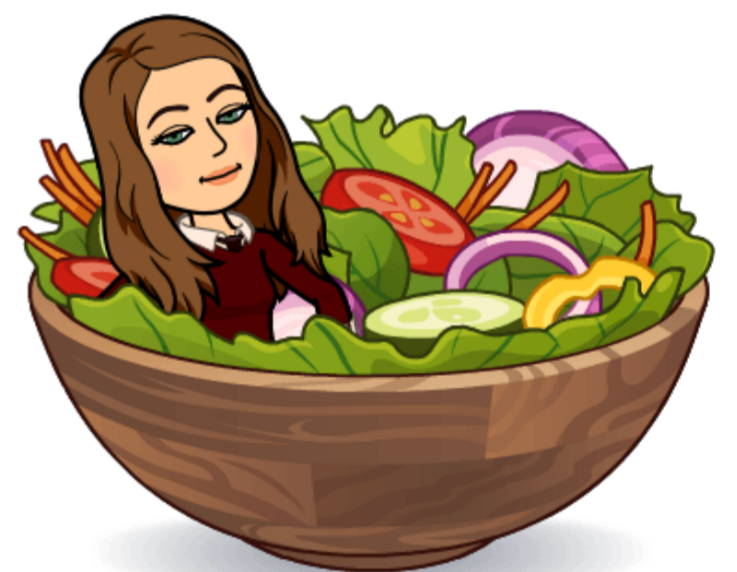
Om genoeg vitaminen, mineralen en vezels binnen te krijgen, om ziektes te voorkomen, wordt aanbevolen om minstens 250 gram groenten op een dag te eten. **Maar hoe doe je dat?**

**Verdeel de groenten over de dag.** Om groenten alleen te verwerken in het avondeten, dan kom je er waarschijnlijk niet. 250 gram groenten in één maaltijd is vaak te veel.



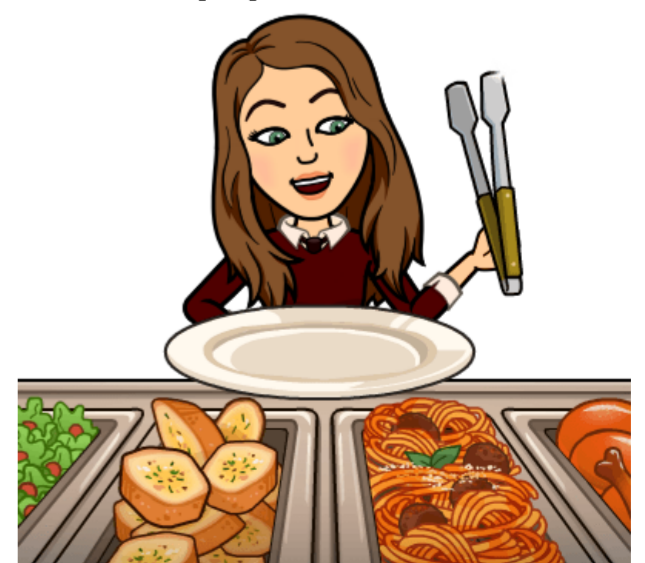
**Groenten in het ontbijt.** Denk hierbij aan bijvoorbeeld een omelet met tomaat, paprika en ui of een smoothie met verschillende soorten groenten!

**Groenten tijdens de lunch.** Denk hierbij aan een stevige salade met verschillende rauwe of vooraf gestoomde groenten! Of je boterhammen versieren met extra groenten, zoals tomaat, komkommer, spinazie, rucola en kiemen. Of kies voor gegrilde groenten op brood (courgette, paprika, aubergine).



**Groenten als tussendoortje.** Denk bijvoorbeeld aan stukjes paprika, stukjes komkommer, een wortel of een aantal radijsjes! Voor iets uitgebreiders kan je de groenten ook dippen in bijvoorbeeld hummus!

**En groenten in je avondeten!** Hierin kun ja alle kanten op! Stoom of roerbak je groenten, zodat alles goede stoffen in de groenten blijven en varieer!



**Vragen? Stuur een mail!**