

Fruit

Waarom moeten we dit eten?

Fruit levert net als groenten koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Ze bevatten ook niet allemaal dezelfde stoffen, daarom is afwisseling belangrijk en moeten we ook dagelijks groenten én fruit eten. Groenten en fruit kunnen elkaar niet vervangen!



Wat zit in deze groep?

Vers fruit, blikfruit, gedroogd fruit, fruitmoes, fruitsap… Toch is niet alles even gezond! En stuk vers stuk fruit is nog steeds het beste!



Hoeveel moeten we ervan eten?

Twee tot drie stukken fruit per dag is voldoende. Eet ook niet teveel fruit, want ze bevatten ook enkelvoudige koolhydraten (of 'vruchtensuikers').

Budget

- Koop verschillende soorten fruit in groepsverpakking. (vb. 6 kiwi's) Zo eet je de hele week door gevarieerd fruit. Je kan zelf andere dingen doen zonder je extra geld hoeft uit te geven : fruitsla, fruitmoes, fruitsap, sorbet…
- Fruit kan je even afspoelen maar hoef je niet te schillen. Zo heb je extra vezels en vitamines.
- Ook bij appelmoes hoef je appels niet te schillen bij soorten met lichte schil.
- Appels bewaren langer als ze met het steeltje naar onder liggen, bij peren is het net omgekeerd.
- Je kan fruit ook invriezen: de smaak blijft bewaard, het is enkel wat zachter.
- Kies voor seizoensfruit. In de map zit hierover meer info.



Zorg voor variatie!

☺☺☺	☺	☹ **restgroep** ☹
Verse fruit. Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker.	Blikfruit (best op eigen sap). Vruchtenmoes. Vruchtensap. Gedroogd fruit.	Confituur, stroop.