# Groenten



## Waarom moeten we groenten eten?

Groenten leveren koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Niet alle groenten bevatten dezelfde stoffen, daarom is afwisseling belangrijk.

## Wat zit in deze groep?

Alle soorten, rauw of bereid. Let op met kant-en-klaar bereide groenten: ze bevatten vaak veel zout en vet! Wat je zelf klaarmaakt is gezond en goedkoop!
(Peulvruchten zijn geen groenten, ze horen in de groep van vlees, vis en vervangproducten)

## Hoeveel moeten we ervan eten?

Groenten eet je nooit genoeg! Minimum 300g per dag is nodig.

## Budget

Kies voor seizoensgebonden groenten! Deze zijn goedkoper.
Kijk hiervoor op de groenten- en fruitkalender.

## Zorg voor variatie!

| ☺☺☺ | ☺ | ☹ restgroep ☹ |
|---|---|---|
| Verse groenten.<br>Diepvriesgroenten zonder room of saus.<br>Blikgroenten.<br>Zelf bereide soep zonder room. | Diepvriesgroenten met room of saus.<br>Niet zelf bereide groentensap of groentensoep. | Groentenburgers (gepaneerd) |