

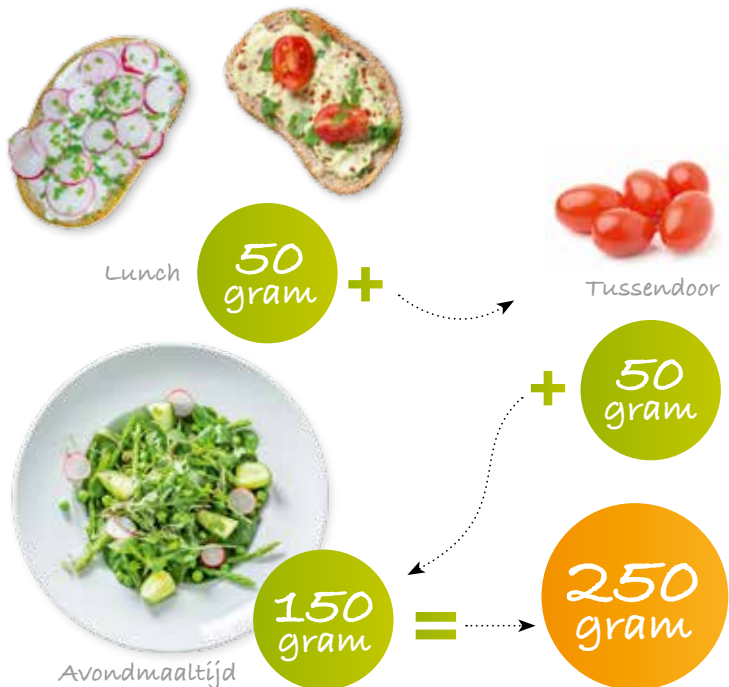
# Groente



Elke dag 250 gram

- Groente past op elk moment van de dag
- Varieer in kleur, smaak en bereidingswijze

Wat zijn jouw groentemomenten?



Deze informatie is ontwikkeld op initiatief van:



Good Food, Good Life

**Nestlé Nederland,**  
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Eten met aandacht

# Groente



## Genoeg groente is belangrijk

Het Voedingscentrum adviseert mensen van 14 jaar en ouder om 250 gram groente per dag te eten. Groenten bevatten niet alleen vitaminen en mineralen, maar ook vezels.

## Elk moment is een goed groentemoment

Elke dag 250 gram groente is best veel. Maar je bereikt al veel als je naast de groente bij je avondeten, je lunch en ontbijt verrijkt met groente en ook tussendoor wat groente snackt. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn: een tomaat, schijfjes komkommer of wat paprika op je brood. En groente om te knabbelen aan het einde van de dag.

## Veel variatie

Er zijn meer dan 50 verschillende groenten. Met allemaal andere kleuren en smaken. Veel groenten kun je rauw eten, of je kiest ervoor om ze te koken, grillen of roerbakken. Met kruiden(mixen) maak je groenten extra verrassend. Er valt dus veel te kiezen.

## Tips

- Twee verschillende groenten geven je bord extra kleur.
  - Groenten passen ook uitstekend in roerbakrecepten en eenpansgerechten.
  - Geef groente als wortel of paprika mee in de lunchbox van de kinderen.
  - Laat de (klein)kinderen genieten van snacktomaatjes of -komkommers als ze meehelpen bij het koken.
  - Met een zakje snackworteltjes op je bureau knabbel je ongemerkt groente naar binnen.
  - Denk ook eens aan
    - groenten die niet groen zijn, zoals een oranje pompoen, een rode biet of witte asperge.
    - diepvriesgroente\*
    - groente in blik of glas\*
    - voorgesneden groente.
  - Met de groentemeter van het Voedingscentrum check je eenvoudig hoeveel groente je eet.
  - Op [www.veggipedia.nl](http://www.veggipedia.nl) vind je lekkere recepten en verrassende groenten.
- \* zonder toegevoegd zout of suiker

mijn aandachtspunt om voldoende groenten te eten:

---

---