

MEER RAUWKOST, MEER GEZONDHEID

Eet dagelijks
ten minste
200g groente/
rauwkost



WELKE GROENTEN?

Andijvie, bleekselderij, bloemkool, champignons, courgette, komkommer, paprika, radijs, rodekool, rucola, sla, spinazie, tomaat, ui, witlof, wittekool, wortel en koolrabi.

WAAROM?

- Meer energie
- Een zuiverend effect
- Goede manier om af te vallen
- Minder kans op coronaire hartziekten en beroerte
- Positief effect op de bloeddruk, diabetes en bepaalde soorten kanker

HOE?

- Als salade tijdens de lunch
- Of 's avonds als maaltijdsalade
- Als garnering
- Op brood(je)
- Als tussendoortje
- Door je omelet
- Als lekker gezonde snack bij de tv