



Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit



Groente- en Fruitwijzer

Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit. Dat is de hoeveelheid die we allemaal nodig hebben om fit en gezond te blijven. Bovendien kunnen groenten en fruit de kans op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diverse soorten kanker, verkleinen. Groenten en fruit zijn natuurlijk ook gewoon lekker. Reden genoeg om er meer van te eten.

Groenten en fruit zijn lekker, kleurrijk en er is keus genoeg. De vitamines, mineralen en vezels houden je lichaam gezond en fit. Welke stoffen verantwoordelijk zijn voor de bescherming tegen ziekten is nog niet helemaal bekend. Om zeker te zijn dat we alle stoffen binnen krijgen is het belangrijk dat we elke dag minimaal 200 gram groenten en 200 gram fruit eten en drinken.

Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit

Groenten kun je rauw, gekookt of gebakken eten. De inhoud van een schaalje rauwkost is ongeveer 50 gram. Voor 200 gram gekookte groenten heb je per persoon van verse bladgroenten, zoals spinazie, ongeveer 350 gram nodig. Van andere verse groenten heb je 200-250 gram nodig. Van groenten uit blik, pot of diepvries heb je ongeveer 200 gram nodig. Een keer fruit (ca. 100 gram) is bijvoorbeeld een appel, maar ook een dessertschaaltje aardbeien of bessen. Je kunt een keer fruit vervangen door een glas sinaasappel- of grapefruitsap. Denk ook eens aan appelmoes.



Groenten bewaren

De meeste groenten kunnen enkele dagen in de groentelade van de koelkast worden bewaard. Verpak ze in een plastic of papieren zak en laat de zak open. Hoe lang je groenten kunt bewaren is afhankelijk van de soort. Spinazie is 1-2 dagen houdbaar, rode kool 1-2 weken. Kant-en-klaar gesneden groenten gebruik je dezelfde dag nog. Let bij voorverpakte groenten op de houdbaarheidsdatum op de verpakking. Groenten die van oorsprong in warme landen groeien, zoals de komkommer, de tomaat, de paprika, de courgette en de aubergine bewaar je niet in de koelkast, maar op een koele plaats, zoals een voorraad kast.

Tips

- Maak er een gewoonte van de dag te beginnen met een stuk fruit, een schaalje fruitsalade of een glas vruchtensap.
- En beleg je boterhammen met plakjes banaan, aardbei of appel.
- Naar school of naar het werk? Neem voor de 'tussendoortrek' een mandarijn, stuk komkommer of banaan mee.
- Een schaal fruit- of rauwkostsalade in de koelkast maakt het gemakkelijk tussendoor wat groenten en fruit te nemen.
- Beleg je boterhammen voor de lunch ook met blaadjes sla, reepjes paprika en verpak ze in folie. Zo blijven ze lekker fris.
- Een rauwkostsalade voor tussen de middag kun je meenemen in een afgesloten kunststof doosje of kant-en-klaar kopen. Lekker met een dressing naar keuze.
- 's Middags om een uur of drie een flauw gevoel? Een stuk fruit, wat rauwkost of een glas sap geeft je weer nieuwe energie.
- Of wat dacht je van een heerlijke shake van bevroren fruit en koude melk. Even in de blender en klaar.
- Maak er een gewoonte van bij elke warme maaltijd een flinke portie groenten te eten. Ook bij pasta's en rijstgerechten.
- Groenten uit pot, blik of diepvries zijn een gemakkelijk alternatief voor vers bereide groenten.
- Voeg aan een kant-en-klare saus voor pasta of rijst extra groenten toe.
- Voeg aan een kant-en-klare maaltijd extra groenten toe of serveer er een groente- of fruitsalade bij.



AGF Promotie Nederland



Groenten en fruit bevatten belangrijke stoffen niet in dezelfde hoeveelheden. Neem daarom niet elke dag hetzelfde, varieer, er is keus genoeg.

Groente- en Fruitwijzer



Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit is de hoeveelheid die we allemaal nodig hebben om fit en gezond te blijven. Maar hoeveel groenten moet je dan kopen voor 1 persoon? Wanneer zijn de producten het best verkrijgbaar? Hoe maak je ze klaar? En hoeveel calorieën bevatten ze? Antwoorden op deze vragen vind je in de groente- en fruitwijzer.

Groenten	Seizoen				vitamine C/100 gram	ijzer/100 gram	Kcal/100 gram	Vezels/100 gram	inkoop vers ¹ per persoon ca.
	lente	zomer	herfst	winter					
Amsoi ⁷					●	●	28	●	300-350 g
Andijvie ⁴					●	●	5	●	300-350 g
Asperges					●	●	16	●	250-300 g
Aubergine					●	●	16	●	200-250 g
Bleekselderij ⁴					●	●	12	●	300-350 g
Bloemkool					●	●	24	●	250-300 g
Boerenkool					●	●	41	●	400-450 g
Bospeen					●	●	11	●	200-250 g
Broccoli					●	●	20	●	200-250 g
Champignons					●	●	14	●	2
Chinees kool ⁴					●	●	12	●	300-350 g
Courgette					●	●	28	●	200-250 g
Knolselderij					●	●	28	●	250-300 g
Komkommer					●	●	8	●	3
Koolraap					●	●	12	●	200-250 g
Koolrabi ⁴					●	●	24	●	200-250 g
Kouseband					●	●	22	●	200-250 g
Paddestoelen ⁴					●	●	11	●	2
Paksoi ⁴					●	●	11	●	250-300 g
Paprika ⁶					●	●	22	●	200-250 g
Pastinaak					●	●	66	●	200-250 g
Peulen					●	●	28	●	200-250 g
Pompoen					●	●	56	●	300-350 g
Prei					●	●	27	●	350-400 g
Rabarber					●	●	60	●	200-250 g
Radijs ⁴					●	●	20	●	3
Rettich ⁴					●	●	28	●	3
Rode bieten ⁴					●	●	23	●	250-300 g
Rode kool					●	●	20	●	200-250 g
Savoieekool					●	●	29	●	250-300 g
Schorseneren					●	●	81	●	250-300 g
Slasoorten ^{4/6}					●	●	7	●	3
Snijbonen					●	●	15	●	200-250 g
Sperziebonen					●	●	24	●	200-250 g
Spinazie ⁴					●	●	12	●	350-400 g
Spitskool ⁴					●	●	57	●	250-300 g
Spruiten					●	●	26	●	200-250 g
Suikermaïs					●	●	69	●	250-300 g
Tajerblad ⁷					●	●	16	●	300-350 g
Taugé					●	●	41	●	3
Tomaten					●	●	11	●	250-300 g
Tuinbonen					●	●	56	●	450-500 g
Tuinkers					●	●	8	●	3
Veldsla ⁴					●	●	20	●	3
Venkel ⁴					●	●	12	●	250-300 g
Waspeen					●	●	11	●	200-250 g
Winterpeen					●	●	11	●	200-250 g
Witlof					●	●	12	●	250-300 g
Witte kool					●	●	24	●	200-250 g
Ijsbergsla ⁴					●	●	8	●	3
Zuurkool					●	●	7	●	150-200 g

Tips

In repen roerbakken met ui, knoflook, tomaat en Spaanse peper.
Kort roerbakken met ui en serveren met pindasaus.
Groene asperges kun je ongeschild 15 min. koken of in stukjes roerbakken.
In plakken gegrild met geitenkaas, honing en tijm.
In een salade met kipfilet en ananas.
Gekookte bloemkoolroosjes met bolognesesaus. Lekker met pasta.
Roerbakken met reepjes rookspek, gedroogde tomaatjes, knoflook en ui.
In rauwkostsalade met rozijnen, stukjes sinaasappel en geraspte kokos.
Wrap met roergebakken roosjes broccoli en reepjes kipfilet.
Door beignetbeslag halen en frituren.
Klein snijden en roerbakken met taugé, ui, knoflook en sojasaus.
Blokjes stoven met tomaat, paprika, ui en aubergine.
Salade van dunne reepjes knolselderij, appel, walnoten en een magere slasaus.
In lange linten stomen boven witte wijn met groentebouillon en citroenmelisse.
In blokjes met uiringen in olijfolie zacht en goudbruin laten worden.
In reepjes ± 10 min. koken en serveren met tomatensaus, blokjes ham of kaas.
15 min. stoven met ui, sambal, tomaat en knoflook.
Risotto et paddestoelen en Parmezaanse kaas.
Roerbakken met biefreepjes en Thaise Currypasta.
Gevuld met linzen en ricotta, in aluminiumfolie onder de grill.
In reepjes samen met reepjes venkel boven groentebouillon stoven.
Roerbakken met paddestoelen, scheutje droge sherry en sesamzaadjes.
In blokjes smoren met gehakt en tijm.
Roerbakken met paprika, ui en tomaat.
Klein snijden, ± 10 min. koken en pas na afkoelen suiker toevoegen.
Roerbakken met honing en groene peperkorrels.
Pittiger dan radijs. In plakjes op brood of geraspt als salade.
Blokjes in een salade met hardgekookt ei, appel, ui en peterselie.
Koken met ananassap en in de laatste minuut stukjes ananas toevoegen.
Klein snijden, bakken met ui, gehakt en kerrie en even gaar laten stoven.
± 20 min. koken in schil, na het schillen in stukjes serveren.
Lekker fris bij éénpansmaaltijden, als voorgerecht of als extra groente.
In driehoekjes roerbakken met shoarmavlees en rode paprika.
Stoven met blokjes aardappel, kerrie en knoflook.
Rauw met stukjes ananas door aardappelpuree en bestrooien met geraspte kaas.
Roerbakken met Spaanse peper, cashewnoten en sojasaus.
± 10 min. koken in ruim water en serveren met stukjes gebakken banaan.
Kolven bestrijken met olie en honing, dan onder de grill.
In reepjes roerbakken met ui, Spaanse peper, reepjes ham en sojasaus.
Lekker in soep, nasi en bami.
Halveren, bestrijken met olie, bestrooien met verse koriander, even onder de grill.
± 20 min. koken in water met een scheut melk en serveren met blokjes ham.
Lekker op brood, in kruidenboter en salades.
Rauw door stampot of in salades met bijv. vruchten, groenten en noten.
Gestoomd, mengen met partjes sinaasappel en een honingsinaasappeldressing.
In plakjes of reepjes roerbakken met prei, taugé, knoflook en ui.
Smoren in olijfolie met gedroogde gehalveerde abrikozen en bouillon.
Salade van reepjes witlof, appel en mandarijn.
Koken met rozijnen en sinaasappelsap.
Lekker fris met bijv. perzik, ananas, komkommer en tomaat.
Salade met ananas en rozijnen, kort bakken met tomaten en champignons.

Fruit	Seizoen				vitamine C/100 gram	ijzer/100 gram	Kcal/100 gram	Vezels/100 gram	bewaren op koele plaats	bewaren in koelkast
	lente	zomer	herfst	winter						
Aardbeien					●	●	23	●	1 dag	1-3 dgn
Abrikozen					●	●	56	●	1-3 dgn	5-7 dgn
Ananas					●	●	50	●	3-7 dgn	niet
Appelen					●	●	49	●	1-7 dgn	2-4 wkn
Avocado					●	●	126	●	1-6 dgn	niet
Bananen					●	●	88	●	2-6 dgn	niet
Bessen ⁶					●	●	53	●	1-2 dgn	2-5 dgn
Bramen					●	●	57	●	1 dag	1-3 dgn
Carambola					●	●	54	●	5-7 dgn	7 dgn
Citroenen					●	●	12	●	1-2 wkn	niet nodig
Cranberries					●	●	14	●	niet	1-2 dgn
Druiven					●	●	64	●	2-4 dgn	7 dgn
Frambozen					●	●	52	●	1 dag	1-2 dgn
Grapefruit					●	●	50	●	1-3 wkn	niet nodig
Kersen					●	●	52	●	1-2 dgn	3-5 dgn
Kiwi					●	●	40	●	2-6 dgn	1-3 wkn
Litchi					●	●	69	●	5-7 dgn	niet
Mandarijnen					●	●	42	●	5-10 dgn	niet nodig
Mango					●	●	61	●	5-7 dgn	niet
Meloenen ⁶					●	●	50	●	2 dgn-3 wkn	niet
Nectarine					●	●	50	●	1-3 dgn	3-7 dgn
Passievrucht					●	●	37	●	niet	2-3 dgn
Peren					●	●	47	●	1-7 dgn	2-3 dgn
Pruiken					●	●	56	●	1-3 dgn	3-7 dgn
Pruimen					●	●	42	●	1-5 dgn	3-7 dgn
Sharon					●	●	73	●	niet	3 dgn
Sinaasappelen					●	●	47	●	1-3 wkn	niet nodig

Tips

Op brood, door salades of in bowl.
Halve abrikozen vers of uit blik of pot, vullen met roomkaas, even onder de grill.
Op tosti's, pizza's, in fruitsalades of gebakken bij de nasi of bami.
Voorgerecht: op een bordje plakjes appel, plakjes camembert, even onder de grill.
Pureren, vermengen met citroensap en cocktailsaus. Serveren met chips.
Gemakkelijk tussendoortje, maar ook op brood of als nagerecht.
Lekker met yoghurt, vla of ijs.
In een afsluitbaar doosje gemakkelijk mee te nemen voor tussendoor.
Plakjes als garnering van gerechten of in salades.
Sap vermengen met sinaasappelsap en serveren met ijsblokjes.
Voor compote de bessen ± 5 min. met suiker koken met het deksel op de pan.
In een salade met frisse en (room)kaas.
Smoothie: bevroren frambozen met melk in de blender, serveren in een hoog glas.
Halveren, vruchtvlees lossnijden en uitlepelen.
Als tussendoortje of in gesmolten chocolade dopen en serveren als bonbon.
Lekker bij het ontbijt. Halveren en uitlepelen.
Als hapje op een blokje kaas, in salade met bijvoorbeeld witlof of met ijs.
Gemakkelijk te pellen. Kinderen zijn er dol op.
Als hapje gerold in een plakje kipfilet, in milkshakes of in nagerechten.
Pistoleetje opensnijden, beleggen met plakjes ham en royaal met partjes meloen.
Kan met schil als een appel worden gegeten.
Halveren en uitlepelen of het vruchtvlees verwerken in salades of cocktails.
Lekker in een salade van sla en nootjes.
Ook uit blik/pot lekker in nagerechten, gebak, éénpansmaaltijden of salades.
Stukjes pruim met biogarde en kaneel.
Harde vruchten eten als een appel, zachte vruchten halveren en uitlepelen.
Met een mesje is de schil snel verwijderd. Sinaasappelen worden niet geleverd.

Aanvoer	Vitamine C	IJzer	Vezels
— Geen aanvoer	● 0-9 mg aanwezig	● 0-0,4 mg aanwezig	● 0-0,4 mg aanwezig
— Vrijwel geen aanvoer	● 10-24 mg ruim aanwezig	● 0,5-1,4 mg ruim aanwezig	● 0,5-1,4 mg ruim aanwezig
— Gemiddelde aanvoer	● 25-50 mg bevat veel	● 1,2-2,5 mg veel	● 1,2-2,5 mg veel
— Grote aanvoer	● >50 mg bevat zeer veel	● >2,5 mg zeer veel	● >2,5 mg zeer veel

Alle analyses volgens NEVOtabel 2001 en McCane & Widdowson's: The Composition of Foods (5th Edition).

¹ Van groenten uit blik, pot of diepvries heb je ongeveer 200 gram nodig. ² Deze producten worden meestal gecombineerd met andere groenten. Reken per persoon op ongeveer 200 g. ³ Deze groenten worden meestal rauw gegeten. Een schaalje rauwkost bevat ongeveer 50 g. (= 1 eetlepel gekookte groenten). ⁴ Deze groenten zijn nitraatrijk. Advies is niet vaker dan 2x in de week 200 g. gekookt of rauw te eten en ze liever niet te combineren met vis. ⁵ De voedingswaarde is van het rauwe product tenzij deze gewoonlijk nooit rauw wordt gegeten, zoals asperges, aubergine, boerenkool, koolraap, kouseband, paddestoelen, pastinaak, peulen, pompoen, rabarber, rode biet, schorseneren, spruitjes, suikermaïs, snij-, sperzie- en tuinbonen. ⁶ Deze productgroepen bestaan uit meerdere soorten. De voedingswaarde is een gemiddelde van de diverse soorten. ⁷ Van deze groenten is het nitraatgehalte niet bekend.