

## Wist je dat...

Je ook groente in de vorm van rauwkost bij de broodmaaltijden of tussendoor kunt eten? Denk aan snoep- of cherrytomaatjes, komkommer, worteltjes, radijsjes, paprika.

Je “onzichtbare” groente toe kunt voegen om je maaltijd toch gezond te maken? Denk aan uien, courgette, prei.

Groente naast vitamines en mineralen ook veel vezels bevat? Ideaal voor een goede darmwerking!

Een rauwkostsalade bij de warme maaltijd ervoor zorgt dat je lichaam verzadigd raakt en dat je kunt volstaan met een kleinere portie warm eten. Let op de dressing, gebruik niet teveel! Dit is bijvoorbeeld handig bij patat/pizza.

Diepvriesgroente net zoveel vitamines en mineralen levert als verse groente?

