

Hoeveel is 2 keer fruit? Eén keer fruit is een stuk fruit, zoals een appel of een banaan of een schaalje aardbeien of bessen of een part meloen van ongeveer 100 gram. Je kunt één keer fruit vervangen door een glas sinaasappel-, grapefruit- of ananassap.



Net zo belangrijk als gezond eten is voldoende bewegen. Elke dag genieten van 2 ons groenten en 2 keer fruit en lekker bewegen gaan prima samen.

	Vitamine C / 100gr	IJzer / 100gr	Kcal / 100gr	Vezels / 100gr	Bewaren op koele plaats	Bewaren in koelkast	
				23	1 dag	2-3 dagen	Voor een heerlijke smoothie in de blender bevroren aardbeien en vruchtensap. Verrassend: roerbakken met groene peperkorrels, wat suiker en een scheutje balsamico azijn.
				36	1-3 dagen	5-7 dagen	Halve abrikozen vers of uit blik of pot, vullen met roomkaas, even onder de grill.
				50	3-7 dagen	niet	Op tosti en pizza of roerbakken met kip en geraspte kokos.
				49	4 dagen	2-4 weken	Als voorgerecht op een bordje plakjes appel, plakjes camambert, even onder de grill.
				126	1-6 dagen	niet	Pureren, vermengen met citroensap en cocktailsaus. Serveren met dipgroenten of maischips.
				88	2-6 dagen	niet	Gemakkelijk tussendoortje, maar ook op brood of als nagerecht.
				33	4 dagen	5 dagen	Lekker met yoghurt, vla of ijs.
				37	1 dag	1-3 dagen	In een afsluitbaar doosje gemakkelijk mee te nemen voor tussendoor.
				34	5-7 dagen	7 dagen	In plakjes lekker fris in groente- en fruitsalades, fruitbowl of cocktails.
				12	1-2 weken	niet nodig	Sap vermengen met sinaasappelsap en serveren met ijsblokjes.
				14	niet	1-2 dagen	Voor compote de bessen ca. 5 min. met suiker koken met de deksel op de pan.
				64	2-4 dagen	7 dagen	In een salade met frisee en (room)kaas of voor de kids even meekoken met spuitjes. Ook lekker in salades.
				30	4 dagen	4 dagen	In een salade met kip, in yoghurt of een smoothie van bevroren frambozen met een schetje rode siroop of vruchtensap.
				30	1-3 weken	niet nodig	Halveren, vrucht vlees lossnijden en uitlepelen.
				52	1-2 dagen	3-5 dagen	Als tussendoortje of in de gesmolten chocolade dopen en serveren als bonbon.
				40	2-6 dagen	1-3 weken	Lekker bij het ontbijt. Halveren en uitlepelen.
				55	2-6 dagen	1-3 weken	In salade met kip, als vulling van flensjes en lekker in yoghurt en kwark.
				69	5-7 dagen	niet	Als hapje op een blokje kaas, in salade met bijvoorbeeld witlof of met ijs.
				42	5-10 dagen	niet nodig	Gemakkelijk te pellen. Kinderen zijn er dol op.
				61	5-7 dagen	niet	Als hapje gerold in een plakje kipfilet, in milkshake of in nagerechten.
				30	2 dgn/3 wkn	niet	Pistoletje opensnijden, beleggen met plakjes ham en royaal met partjes meloen.
				30	1-3 dagen	3-7 dagen	Kan met schil als appel gegeten worden .
				37	niet	2-3 dagen	Halveren en uitlepelen of het vrucht vlees verwerken in salades of cocktails.
				47	1-7 dagen	2-3 dagen	Als hapje aan een prikker met een stukje blauwe schimmelkaas, halve peer in een plakje bladerdeeg goudbruin bakken voor bij de koffie.
				36	3 dagen	3-7 dagen	Met yoghurt, op pizza's, in rijstgerechten of in lasagna.
				42	1-5 dagen	3-7 dagen	Lekker tussendoor, maar ook als nagerecht met (noten)ijs en geraspte sinaasappelschil.
				73	niet	3 dagen	Harde vruchten eten als een appel, zachte vruchten halveren en uitlepelen.
				47	1-3 weken	niet nodig	In een salade van reepjes venkel en walnoten. Sinaasappelsap in dressing met bijvoorbeeld yoghurt en tuinkruiden of mosterd en een beetje honing.