

VOEDINGSRIJKE WINTERPRODUCTEN

BLADGROENTEN:



Voorbeelden:
Boerenkool, spinazie,
snijbiet en rucola.

Voedingswaarde:
Rijk aan vitamines A, C, K, foliumzuur,
vezels en antioxidanten.



Gezondheidsvoordelen:

Bladgroenten dragen bij aan sterke botten, helpen ontstekingen te verminderen en ondersteunen een gezond hart- en vaatstelsel.

WORTELGROENTEN:



Voorbeelden:
Wortels, bieten,
zoete aardappelen en radijs.

Voedingswaarde:
Bevatten veel bètacaroteen, kalium,
vezels en diverse B-vitamines.

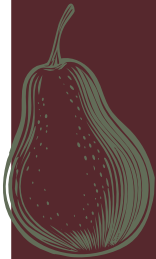


Gezondheidsvoordelen:

Ondersteunen een gezond gezichtsvermogen, bevorderen de spijsvertering en helpen de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



FRUIT:



Voorbeelden:
Appels, peren, druiven en bessen
(afhankelijk van het seizoen).

Voedingswaarde:
Rijk aan vitamine C, vezels, antioxidanten
en verschillende fytonutriënten.



Gezondheidsvoordelen:

Fruit ondersteunt de weerstand,
is goed voor het hart en bevordert een gezonde huid.

KRUISBLOEMIGE GROENTEN:



Voorbeelden:
Broccoli, bloemkool,
spruitjes en kool.

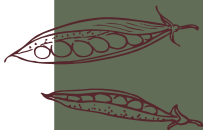
Voedingswaarde:
Rijk aan vitamines C, K en foliumzuur,
met daarbij ontgiftende zwavelverbindingen.



Gezondheidsvoordelen:

Kruisbloemige groenten staan bekend om hun ontgiftende werking, helpen de lever gezond te houden en kunnen het risico op kanker verlagen.

PEULVRUCHTEN:



Voorbeelden:
Erwten, linzen, bonen
(seizoensvarianten).

Voedingswaarde:
Uitstekende bronnen van plantaardige
eiwitten, vezels, ijzer en B-vitamines.



Gezondheidsvoordelen:

Peulvruchten ondersteunen spierherstel,
bevorderen een gezonde spijsvertering en geven langdurige energie.