EET DE REGENBOOG

WIT/BRUIN

FLAVONEN

- ontstekingsremmend
- goed voor hart en bloedvaten
- cholesterolverlagend

BLAUW/PAARS

ANTHOCYANINEN

- goed voor hart en geheugen
- krachtig antioxidant
- onstekingsremmend

GROEN

CHLOROFYL:

- ontgiftend
- ontstekingsremmend
- ondersteunt de spijsvertering

ORANJE/GEEL

ALFA- EN BÈTACAROTEEN, LUTEÏNE:

- goed voor de ogen en huid
- versterkt het immuumsysteem
- cholesterolverlagend

ROOD

LYCOPEEN, BETACYANIN, ANTHOCYANINEN:

- goed voor hart
- bloeddrukverlagend
- onstekingsremmend

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bekijk de seizoenskalender groenten en fruit op gezondleven.be

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

regenboog poster.indd 1 2/04/2026 15:27