



WIST-JE-DAT

Eén gele kiwi je dagelijkse behoefte aan vitamine C dekt?

Je dagelijkse behoefte vitamine C is 110 mg.
Eén gele kiwi bevat 120 mg vitamine C.

Bekijk de seizoenskalender groenten en fruit
op gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven





WIST-JE-DAT

Walnoten goed zijn voor je hersenen?

Walnoten zijn een van de noten die het rijkst zijn aan plantaardige omega 3 (ALA). Studies koppelen een hogere walnoot-/ ALA-inname aan betere cognitieve functies en lagere kans op cognitieve achteruitgang, vooral bij ouderen.

Lees er alles over op gezondleven.be





WIST-JE-DAT

Regelmatig peulvruchten eten je risico op hart- en vaatziekten verlaagt?

Regelmatige consumptie (minstens 3 à 5 porties per week, 80 - 150 g per portie) van peulvruchten wordt gelinkt aan een lagere LDL-cholesterol, lagere bloeddruk en een lager risico op hart- en vaatziekten.

Meer info en recepten gezondleven.be/peulvruchten





WIST-JE-DAT

**Een paprika
meer vitamine C
bevat dan een
sinaasappel?**

Eén paprika bevat gemiddeld 115 mg vitamine C, terwijl in één sinaasappel gemiddeld 74 mg vitamine C zit.

Bekijk de seizoenskalender groenten en fruit
op gezondleven.be





WIST-JE-DAT

**Bessen
dubbel zoveel
vezels hebben
als appels?**

Bessen bevatten 5 g voedingsvezels/100 g,
appels 2,4 g voedingsvezels/100 g.

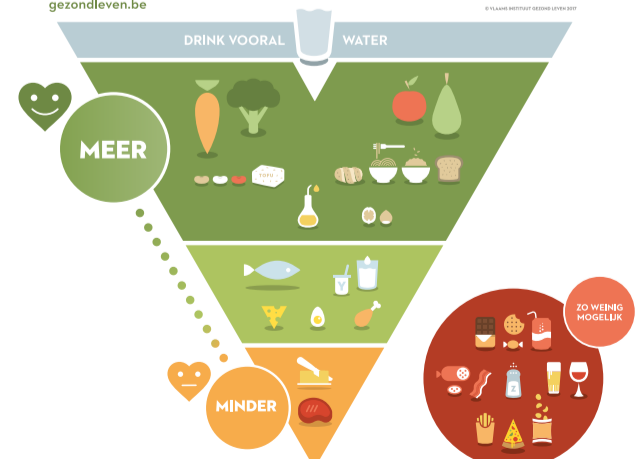
Bekijk de seizoenskalender groenten en fruit
op gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

VOEDINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

gezondleven.be





WIST-JE-DAT

Het laagje vocht op je yoghurt gezond is?

Het is wei en bevat eiwitten, B-vitaminen en fosfolipiden. Meng het onder je yoghurt en eet het mee op.

Meer info over de gezondheidsvoordelen van yoghurt op gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven





WIST-JE-DAT

Volkorenbrood meer voedings- stoffen bevat dan wit brood?

Wit brood is gemaakt van geraffineerde bloem, waarbij de zemel en kiem van de graankorrel grotendeels zijn verwijderd. Volkorenbrood is gemaakt met volkorenmeel, waarbij de zemel en kiem mee werden gemalen. Hierdoor bevat volkorenmeel meer eiwitten, voedingsvezels, mineralen en antioxidanten.

Meer info over volle granen op
gezondleven.be





WIST-JE-DAT

Vette vis goed is voor je hersenen en je hart?

Studies laten zien dat wie meer vette vis eet, minder risico loopt op coronaire hartziekte, hartinfarct en cardiovasculaire sterfte. Bovendien verkleint je kans op cognitieve achteruitgang en dementie.

Lees er alles over op gezondleven.be





WIST-JE-DAT



Krieken melatonine bevatten, wat kan helpen om beter te slapen?



Watermeloen tot de familie van de komkommerachtigen behoort?



Bessen de meeste antioxidanten bevatten van alle fruitsoorten?



Diepvriesgroenten evenveel vitamines en mineralen bevatten als verse groenten?

Bekijk de seizoenskalender groenten en fruit op gezondleven.be





WIST-JE-DAT



Bessen goed zijn voor je huid?



Een groene kiwi dubbel zoveel vitamine C bevat als een mandarijn?



Wortels vroeger paars/geel waren?
Pas in de 17e eeuw werden er oranje wortels gekweekt ter ere van het Huis van Oranje.

Bekijk de seizoenskalender groenten en fruit op gezondleven.be





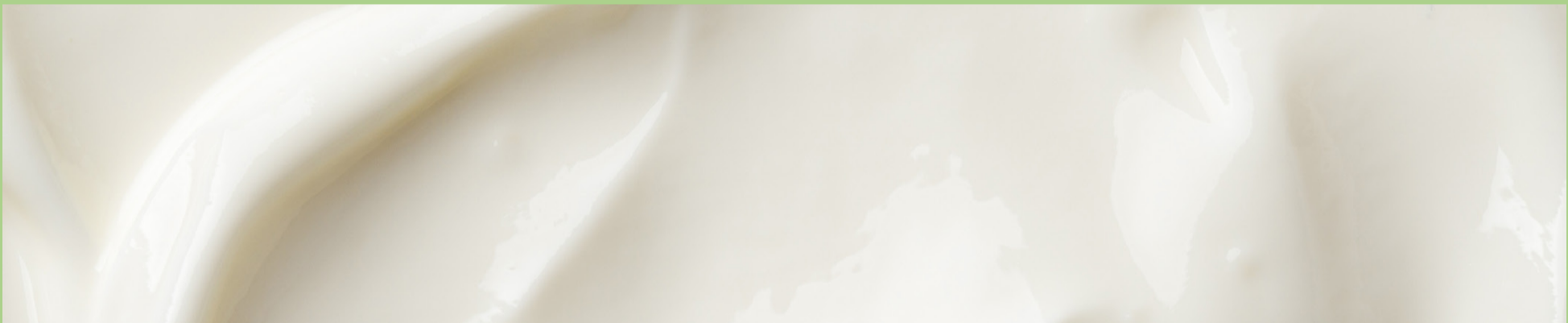
WIST-JE-DAT



Eén glas melk evenveel calcium bevat als 365 g broccoli?



Eén glas melk een vijfde van onze calciumbehoefte levert?



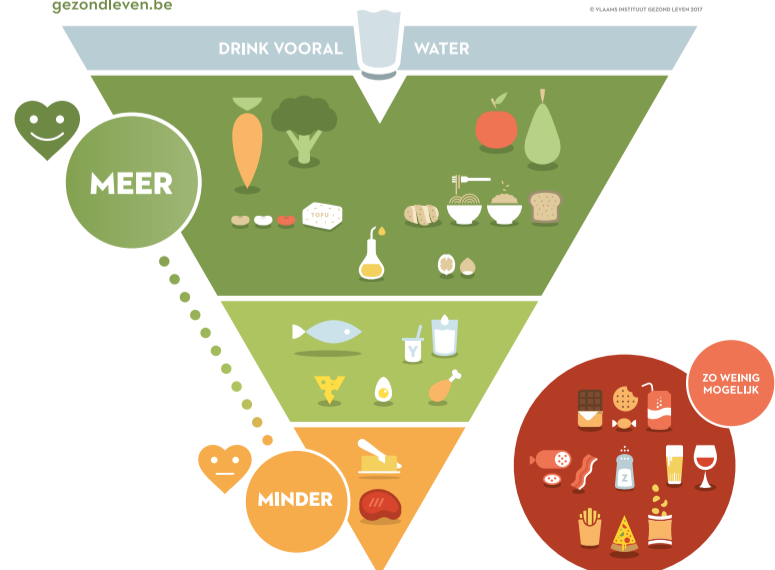
De eerste commerciële yoghurt in de 20^e eeuw in apotheken werd verkocht als een middel tegen darmklachten?

Lees meer over melkproducten op gezondleven.be

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



WIST-JE-DAT



Noten helpen bij het verlagen van slechte LDL-cholesterol?



Lijnzaad de grootste bron van plantaardige omega 3 is?



Pinda's botanisch gezien geen noten zijn, maar peulvruchten?

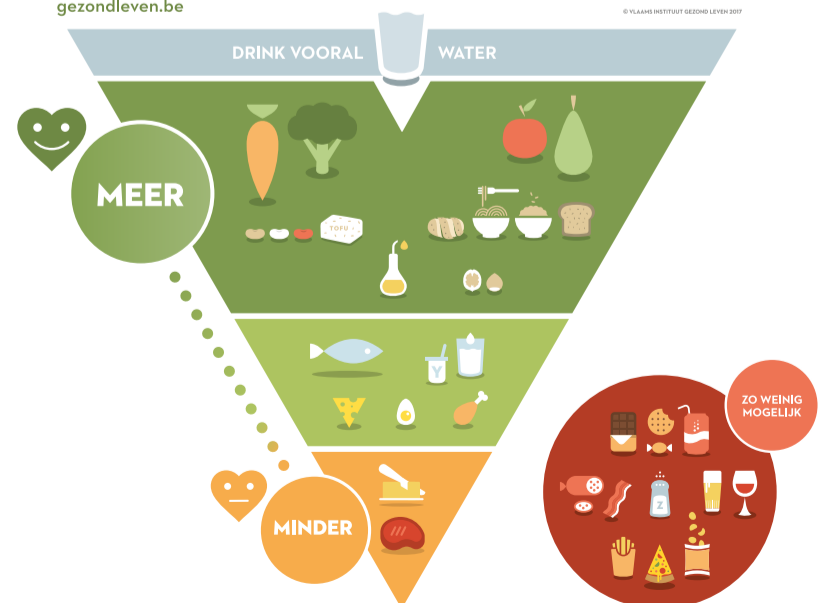


Peulvruchten de grootste plantaardige bronnen van eiwitten zijn?

Meer info over noten, zaden en peulvruchten op gezondleven.be

VOEDINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

gezondleven.be





WIST-JE-DAT



Vette vis de rijkste natuurlijke bron van vitamine D is?



In een ei de helft van de eiwitten in de dooier zitten?



Olijfolie al meer dan 6.000 jaar wordt gebruikt?

Kies vaker voor plantaardige eiwit- en vetbronnen. Ze bevatten meer gezonde (onverzadigde) vetten en vezels dan dierlijke producten. Door plantaardige opties te verkiezen boven dierlijke, draag je bij aan een evenwichtiger en gezonder voedingspatroon.

Meer info op gezondleven.be

