

LIFE IS SO GOOD, WITH DAILY 200 GRAMS OF FRUIT!



Bedankt voor je deelname aan de workshop! Wil je meer informatie, tips & tricks om jouw persoonlijke fruit inname te kunnen vermeerderen en dit uiteindelijk te kunnen handhaven? Lees dan snel verder!

FRUITKALENDER

In deze fruitkalender kun je zien welke fruitsoorten in de herfst- en wintermaanden het meest verkrijgbaar en dus ook voordeliger zijn.

OKTOBER

Bananen, Druiven, Kiwi's, Mandarijnen & Stoofperen.

DECEMBER

Ananas, Avocado, Bananen, Citroenen, Kiwi's, Mandarijnen, Sinaasappels & Stoofperen.

JANUARI

Ananas, Bananen, Citroenen, Grapefruit, Kiwi's, Mandarijnen, Sinaasappels & Stoofperen

NOVEMBER

Ananas, Avocado, Bananen, Citroenen, Druiven, Grapefruit, Kiwi's, Mandarijnen, Sinaasappels & Stoofperen.



WIST JE DAT ... ?

LEUKE WEETJES VOOR JOU OP EEN RIJ!

... MAAR 7-8% VAN DE 19 TOT EN MET 30-JARIGEN DE AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID FRUIT CONSUMEERT?

... SEIZOENSFRUIT MEER VITAMINEN BEVAT?

... WANNEER JE FRUIT EET, JE NIEUWSGIERIGER BENT?

... HET ETEN VAN FRUIT DE KANS OP HART- EN VAATZIEKTEN VERMINDERT?

... WANNEER JE FRUIT EET CREATIEVER BENT?

... EEN VERHOOGDE CONSUMPTIE VAN FRUIT EEN PREVENTIEVE WERKING HEEFT OP HET KRIJGEN VAN BEPAALDE VORMEN VAN KANKER?

... HET ETEN VAN EEN SINAASAPPEL GENOEG IS VOOR HET BEHALEN VAN JE DAGELIJKSE HOEVEELHEID AAN VITAMINE C?

BIJT IN IETS
EXTRA LEKKERS

BREINBREKERS



WEET JIJ GENOEG OVER FRUIT?
DAAG JE HERSENEN UIT!

1. WAT ZIJN DE ZES FRUITSOORTEN MET EEN PIT IN HET MIDDEN?
2. WELKE FRUITSOORTEN VALLEN ONDER DE CATEGORIE 'DRUIVEN EN BESSEN'?
3. WEET JIJ DE ZES SOORTEN CITRUSVRUCHTEN OP TE NOEMEN?
4. WELKE ZES FRUITSOORTEN BEHOREN TOT DE CATEGORIE 'TROPISCH FRUIT UIT VERRE LANDEN'?

ANTWOORDEN STAAN VERMELD
OP DE LAATSTE PAGINA VAN DE
FOLDER.

RECEPTEN

EEN LEKKER EN VERANTWOORD
TUSSENDOORTJE MAKEN IS VAAK
WEL ZO EENVOUDIG. HIER EEN
AANTAL GO-TO RECEPTEN MET
FRUIT. KLAAR IN EEN MUM VAN
TIJD!

EET
SMAKELIJK!

NUTELLA FRUITSUSHI

WAT HEB JE NODIG?

- NUTELLA
- FRUIT (BANAAN/AARDBEI/PEER
OF WELK FRUITSOORT JE MAAR
LEKKER VINDT!)
- WRAPS

BEREIDING

- BESMEER DE WRAPS MET
NUTELLA
- LEG NU HET FRUIT OP DE WRAPS
- SNIJD DE WRAPS IN LEKKERE,
HAPKLARE STUKKEN



SKINNY BANANENPANNEKOEKJES

WAT HEB JE NODIG?

- 1 RIJPE BANAAN
- 2 EIEREN
- TER GARNERING: KANEEL

BEREIDING

- PRAK DE BANAAN EN MIX DIT MET 2
EIEREN
- VERWARM WAT OLIE IN EEN KOEKENPAN,
DOE EEN BEETJE BESLAG IN DE PAN EN BAK
DE PANNEKOEKJES OM EN OM BRUIN.
- DOE HIER NOG WAT KANEEL OVER EN
KLAAR!



MEER RECEPTEN
MET FRUIT? CHECK
DE BESTSELLER VAN
CHICKSLOVEFOOD!

FRUITSMOOTHIES

ALS JE BEWUST BEZIG BENT MET JE
GEZONDHEID, DAN KUN JE SIMPELWEG NIET
MEER OM HET FENOMEEN 'SMOOTHIE'
HEEN. SMOOTHIES ZIJN SMEUIGE, GEKOELDE
DRANKJES.

HET BASISINGREDIËNT VAN EEN SMOOTHIE
IS FRUIT. DE INGREDIËNTEN WORDEN MET
BEHULP VAN EEN BLENDER TOT EEN
GLADDE, DRINKBARE SUBSTANTIE
GEPUREERD. EEN SMOOTHIE WORDT STEEDS
VAKER GEBRUIKT TER BEVORDERING VAN DE
ALGHELE GEZONDHEID

PS. JE KUNT
OOK EEN
STAAFMIXER
GEBRUIKEN!

VERY BERRYLICIOUS



BEREIDING

DOE ALLE INGREDIËNTEN
IN DE BLENDER EN MIX NET
ZOLANG TOT ALLES VLOEIBAAR
IS GEWORDEN.

DRINK DE SMOOTHIES METEEN,
WANT VERS ZIJN ZE HET
ALLERLEKKERST!

ANTWOORDEN OP DE
BREINBREKERSTEST.

1. FRUIT MET PIT IN HET MIDDEN:
APPEL, PEER, KERS, PRUIM,
NECTARINE, PERZIK.

2. DRUIVEN EN BESSEN: AARDBEI,
FRAMBOOS, BOSBES, BRAAM, RODE
BES, KIWI.

3. CITRUSVRUCHTEN:
SINAASAPPEL, CITROEN, LIMOEN,
MANDARIJN, GRAPEFRUIT,
MINNEOLA.

4. TROPISCH FRUIT (UIT VERRE
LANDEN): BANAAN, LYCHEE,
ANANAS, MANGO, PASSIEVRUCHT,
WATERMELOEN

WAT HEB JE NODIG?

- HANDVOL ROOD FRUIT
- BEKER YOGHURT
- SCHEUTJE MELK

COCO LOCO



WAT HEB JE NODIG?

- HANDVOL MANGO STUKJES
- HANDVOL VERSE ANANAS
- 250 ML KOKOSWATER