

EET EEN REGENBOOG

Er zijn verschillende kleuren fruit. Het best is om elke dag fruit van een andere kleur te eten. Zo krijg je zoveel mogelijk verschillende goede stoffen binnen.

GROEN - appel, druif, kiwi, peer

ROOD - aardbei, framboos, kers

ORANJE - nectarine, perzik, sinaasappel

GEEL - ananas, citroen, grapefruit

WIT - banaan, lychee

PAARS / BLAUW - bosbes, blauwe druif, pruim

Bron: WCRF

