

Groentewijzer

groente bereid	beschikbaarheid				per 100 gram				bewaartijd***	nodig voor 2 ons groente (gram)	kooktijd* (minuten)
	lente	zomer	herfst	winter	energie (kcal)	vezel (g)	ijzer (mg)	vit. C (mg)			
andijvie	⊖	■	■	■	10	5	0,6	0	2	300-350	5
artisjok		■	■	■	46	2	1,5	8	7	combi	45
asperges		■	■	■	16	1	1	10	7	250-300	8
aubergine	⊗	■	■	■	16	3	0,5	4	Δ/6	200-250	5
bleekselderij	⊖	■	■	■	12	2	0,5	10	2	300-350	10
bloemkool		■	■	■	14	2	0,3	41	10	250-300	10
boerenkool		■	■	■	41	3	1	40	7	400-450	20
bospeen		■	■	■	17	3	0,2	2	4-5	200-250	5
broccoli		■	■	■	20	4	1	34	5	250-300	4
champignons	⊗	■	■	■	17	3	1	1	2-3	combi	5
Chinese kool	⊖	■	■	■	16	3	1	10	2	300-350	8
courgette		■	■	■	17	1	0,5	3	Δ/6	200-250	5
doperwten	⊗	■	■	■	60	5	2	25	4	500-700	10
knolselderij		■	■	■	32	5	1	6	Δ/21	250-300	15
koolraap		■	■	■	12	1	0,5	25	Δ/35	200-250	15
koolrabi	⊖	■	■	■	24	2	1	50	2	200-250	10
kousenband	⊗	■	■	■	22	4	1,1	9	2	200-250	15
maïs		■	■	■	69	3	0,5	0	3	250-300	20
paddenstoelen	⊗	■	■	■	20	3	0,5	6	2-3	combi	5
paksoi	⊖	■	■	■	10	5	0,6	0	2	300-350	5
paprika		■	■	■	16	2	0,5	30	Δ/7	combi	5
peulen	⊗	■	■	■	28	3	0,5	35	5	200-250	5
pompoen, heel		■	■	■	14	1	0,1	7	Δ/60	300-350	
postelein	⊖	■	■	■	16	3	3	4	2	350-400	5
prei		■	■	■	22	4	0,6	15	14-21	350-400	10
raapstelen	⊖	■	■	■	20	2	3	15	2	300-350	5
rode bieten	⊖	■	■	■	23	3	0,3	3	2	200-250	17
rodekool		■	■	■	17	3	0,3	38	Δ/21	200-250	20
savoieikool		■	■	■	29	2	0,5	20	Δ/14	250-300	10
schorseneren		■	■	■	81	2	1,5	4	Δ/14	250-300	20
snijbonen	⊗	■	■	■	15	4	0,5	5	2	200-250	10
sperziebonen	⊗	■	■	■	24	4	1,1	5	2	200-250	15
spinazie	⊖	■	■	■	16	3	1,3	6	2	350-400	5
spitskool	⊖	■	■	■	16	3	0,4	8	2-3	250-300	10
spruiten		■	■	■	26	3	0,6	66	7	200-250	10
taugé	⊗	■	■	■	49	0	1	7	5	combi	1/2
tuinbonen	⊗	■	■	■	36	5	0,8	30	7	450-500	5
uien		■	■	■	20	1	0,5	5	Δ/28	combi	10
venkel	⊖	■	■	■	12	2	1,4	3	2	250-300	10
wortel		■	■	■	17	3	0,2	2	Δ/35	200-250	15
witlof		■	■	■	12	1	0,2	1	10	250-300	5
witte kool		■	■	■	11	3	0,2	15	Δ/21	200-250	10
zuurkool		■	■	■	7	3	0,3	25	3	200-250	5
groente rauw											
komkommer		■	■	■	8	1	0,2	0	Δ/14	combi	rauwkost
radijs		■	■	■	20	1	2	20	6	combi	
tomaten		■	■	■	11	1	0,3	15	Δ/7	combi	
tuinkers		■	■	■	8	3	2,5	50	10	combi	
veldsla	⊖	■	■	■	20	3	4,0	40	2	combi	
ijsbergsla	⊖	■	■	■	8	1	0,3	0	2	combi	

* Minimale kooktijden voor optimaal behoud van waardevolle stoffen
 ** Eet maximaal twee keer per week nitraatrijke groente en niet in combinatie met vis
 *** Aantal dagen houdbaar

Bron: NEVO-tabel 2006

Variatie is gezond

Groente en fruit zijn lekker en ook nog eens erg gezond. Er zitten weinig calorieën in, terwijl ze wel veel vitamines, mineralen en voedingsvezel leveren. U kunt er volop mee variëren. Dat is nog gezond ook, want elke soort bevat weer andere voedingsstoffen. Deze groente- en fruitwijzer helpt u bij uw keus!



Verse groente, uit pot of blik?

Verse groente vinden de meeste mensen het lekkerst, maar het maakt qua voedingsstoffen eigenlijk nauwelijks verschil of u verse groente bereidt of iets kiest uit de diepvries, pot of blik. Voor de gezondheid is het vooral belangrijk om minstens 200 gram groente per dag te eten en daarbij volop te variëren.

Koken, roerbakken of in de magnetron

Door groente in weinig water te koken, gaan er zo min mogelijk voedingsstoffen verloren. Kort roerbakken in olie is ook een prima methode. Verder is groente goed klaar te maken in de magnetron. U hoeft dan geen zout en bijna geen water toe te voegen.



Legenda

- Grote aanvoer
- Gemiddelde aanvoer
- Weinig aanvoer
- Geen aanvoer
- Δ Buiten de koelkast bewaren (12-15 °C)
- ◇ Gekoeld bewaren (4-7 °C)
- combi Maak een combinatie om aan de dagelijkse hoeveelheid groente te komen
- ⊖ Nitraatrijk **
- ⊗ Niet rauw eten

Fruitwijzer

	beschikbaarheid				per 100 gram				bewaartijd (dagen)	
	lente	zomer	herfst	winter	energie (kcal)	vezel (g)	ijzer (mg)	vit. C (mg)	koel 12-15 °C	gekoeld 4-7 °C
aardbeien	■	■	■	■	23	2	0,5	60	1	1-3
abrikozen	■	■	■	■	36	2	0,8	5	1-3	5
ananas	■	■	■	■	50	1	0,4	25	3-7	Δ
appel	■	■	■	■	50	2	0,1	5	1-7	14-28
avocado	■	■	■	■	190	4	0,4	6	1-6	Δ
bananen	■	■	■	■	88	3	0,4	10	2-6	Δ
bessen, blauwe	■	■	■	■	48	8	0,3	10	1-2	1-3
bessen, bos-	■	■	■	■	28	7	1	10	1-3	3
bessen, kruis-	■	■	■	■	40	3	1	30	1-3	3
bessen, rode	■	■	■	■	24	8	1	10	1-3	3
bessen, vossen-	■	■	■	■	57	4	0,6	13	1-3	3
bessen, zwarte	■	■	■	■	40	9	1	150	1-3	3
bramen	■	■	■	■	37	7	1	12	1	1-3
carambola	■	■	■	■	34	2	0,6	31	5-7	7
dadels, vers	■	■	■	■	132	4	0,3	14	◇	2
druiven	■	■	■	■	64	2	0,3	3	2-4	7
frambozen	■	■	■	■	32	7	1,5	5	1	1-2
grapefruit	■	■	■	■	30	1	0,1	40	7-21	Δ
guave	■	■	■	■	72	5	0,7	218	2	Δ
kersen	■	■	■	■	52	1	0,5	10	1-2	3-5
kiwi	■	■	■	■	40	2	0,3	70	2-6	7-21
lychee	■	■	■	■	69	1	0,3	23	5-7	Δ
mandarijn	■	■	■	■	42	2	0,1	30	5-10	Δ
mango	■	■	■	■	61	2	0,2	23	5-7	Δ
meloen, net-	■	■	■	■	24	1	0,8	12	2-21	Δ
meloen, suiker-	■	■	■	■	29	1	0,6	32	3-4	1-2*
meloen, water-	■	■	■	■	36	1	0,4	6	3-4	1-2*
morellen	■	■	■	■	48	2	0,4	10	1-2	3
nectarine	■	■	■	■	30	1	0,2	1	1-3	3-5
papaja	■	■	■	■	32	1	0,4	46	2	Δ
passievrucht	■	■	■	■	37	3	1,3	23	◇	2-3
peer	■	■	■	■	47	2	0,1	4	1-7	2-3
perzik	■	■	■	■	36	1	0,2	7	1-3	3-5
pruim	■	■	■	■	42	2	0,3	5	1-5	3-5
sharonvrucht	■	■	■	■	76	1	0,4	16	◇	3
sinaasappel	■	■	■	■	47	2	0,1	49	7-21	Δ
vijgen, vers	■	■	■	■	80	2	0,6	3	◇	1-2

*aangesneden

Bron: NEVO-tabel 2006

Hoeveel is twee keer fruit?



Eén keer fruit is een stuk fruit, zoals een appel, een banaan, een schaalte aardbeien of bessen of een stuk meloen van ongeveer 125 gram. Globaal gesproken komt 200 gram fruit overeen met twee stuks fruit. In plaats van een stuk fruit kunt u één keer per dag een glas sinaasappel-, grapefruit- of ananassap nemen.

Fruit kan altijd!

Fruit biedt volop smaak en variatie. Het zit vol goeds voor uw lichaam. Door elke dag ten minste twee keer fruit te eten, profiteert u volop van de voordelen. Op korte en op lange termijn!

Wist u dat...

...de gemiddelde Nederlander één tot twee groentelepels groente en één stuk fruit per dag te weinig eet?

...het niet nodig is groente en fruit te schillen in verband met resten bestrijdingsmiddelen?

...groenten zonder blad of loof langer houdbaar zijn?

...groente en fruit eten het risico op hart- en vaatziekten en een aantal vormen van kanker verkleint?

...het eten van voldoende groente en fruit een gunstige invloed heeft op de bloeddruk en het cholesterolgehalte?



VRAGEN ? Bel (070) 306 88 88

Het Voedingscentrum is er voor u! Jaarlijks bellen er circa 80.000 mensen naar de informatielijn. De website krijgt jaarlijks zo'n 5,4 miljoen bezoekers. Hebt u nog meer vragen? Bel dan op werkdagen tussen 9 en 17 uur of kijk op:

www.voedingscentrum.nl

Is een vitaminepil een goed alternatief voor groente en fruit?

Vitaminepillen of andere voedingssupplementen kunnen groente en fruit niet vervangen. Groente en fruit bevatten behalve vitamines en mineralen nog veel meer nuttige stoffen. Het is nog niet bekend welke daarvan precies beschermen tegen ziekten. Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is al die stoffen samen binnen te krijgen. Een vitaminepil heeft niet hetzelfde effect. Van voedingssupplementen met groente- of fruitextracten is bovendien niet duidelijk welke stoffen er nog in zitten en in welke mate.