

Wel 'ns een ananas met lusteloosheid gezien?

Nee dus. Want een ananas zit boordevol vitamine C. Een vitamine die essentieel is voor het op peil houden van je weerstand. Beslist iets om over na te denken wanneer je al een tijdje aan het kwakkelen bent. Of als je al bij het eerste vleugje virus begint te snotteren en te snuiven. Kortom, zo'n frisse sappige ananas zorgt voor de nodige bescherming. Net als bijvoorbeeld sinaasappels, aardbeien, selderij, prei en peultjes. Eet daarom twee ons groenten en twee keer fruit per dag. En kijk zeker even op www.groentenfruitbureau.nl om te zien wat deze goede gewoonte nog meer voor je kan doen.



Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit.

