

# Wel 'ns een tomaat met een sinaasappelhuid gezien?

Nee dus. Want tomaten bevatten voedingsstoffen die helpen je lijf gezond te houden. Ook je huid. Daarom is het verstandig om elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit te eten. Zoals aardbeien, komkommers, bessen, bramen en tomaten. Toch handig om te weten wanneer je huid wel een oppepper kan gebruiken. Het begint allemaal met gezond eten. Wil je precies weten wat een goede eetgewoonte nog meer voor je lichaam kan doen? Neem een groente- of fruitsnack en ga even lekker zitten voor [www.groentenfruitbureau.nl](http://www.groentenfruitbureau.nl).



## Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit.

