

Weetjes:

- 1 Peulvruchten zitten vol eiwitten die je spieren helpen groeien en sterk te houden.
- 2 Van vezels in bv. volkorenbrood of zilvervliesrijst ga je lekker naar de wc.
- 3 Elke dag groenten eten zorgt voor minder kans op hart- en vaatziekten.
- 4 Gezonde vetten, zoals in noten en avocado, houden je hersenen scherp.

