

## Hoeveel groenten eet je? Doe de test

Vul in hoeveel groenten je  
gisteren gegeten hebt



### Gisteren at ik

... dessertbordjes sla	X50	... g
... Tomaten (een grote tomaat weegt ongeveer 150 gram)	X150	... g
... schijfjes tomaat of kerstomaatjes	X15	... g
... eetlepels geraspte wortels	X20	... g
... rauwe wortelen	X100	... g
... eetlepels komkommers	X40	... g
... eetlepels rauw witloof	X15	... g
... eetlepels andere rauwe groenten	X25	... g
... eetlepels gekookte wortelen, knolselder, courgette, bloemkool of broccoli	X30	... g
... eetlepels gekookte witte kool, rode kool, savooikool, doperwten, snijbonen of prinsessenbonen	X25	... g
... eetlepels bereid witloof, spruiten, prei of spinazie	X40	... g
... eetlepels andere gekookte groenten	X30	... g
TOTAAL		=...

## Groentetest: jouw score voor gisteren

- **0 gram**

*Je at gisteren géén groenten. Een gemiste kans, want groenten helpen je om gezonder en vitaler te leven. Wij raden je aan om ze elke dag te eten. Zet vandaag de eerste stap naar een gezonder voedingspatroon.*

*Pin in je agenda één of meerdere dagen per week vast waarop je groenten zult eten. Ga nu aan de slag met je persoonlijke groente doel door in te loggen op Mijn Gezond Leven.*

- **Minder dan 250 gram**

*Je at gisteren te weinig groenten. Dat kan zeker beter. Groenten helpen je om gezonder en vitaler te leven. Wij raden je aan om elke dag minstens 300 gram groenten te eten. Wissel af tussen verschillende groenten en kies voor verse of diepvriesgroenten. Zet vandaag de eerste stap naar een gezonder voedingspatroon. Pin in je agenda de dagen vast waarop je groenten – zult eten. Ga nu aan de slag met je persoonlijke groente doel door in te loggen op Mijn Gezond Leven.*

- **Tussen de 250 en 300 gram**

*Je at gisteren voldoende groenten. Groenten helpen je om gezonder en vitaler te leven. Wij raden je aan om elke dag minstens 300 gram groenten te eten. Wissel af tussen verschillende groenten en kies voor verse of diepvriesgroenten. Ga nu aan de slag met je persoonlijke groente doel door in te loggen op Mijn Gezond Leven.*

- **Meer dan 300 gram**

*Geweldig, je at veel groenten. Groenten eten lijkt voor jou helemaal geen probleem te zijn. Wissel af tussen verschillende groenten en kies voor verse of diepvriesgroenten.*

Heb je de test gedaan? Wil je meer lezen over groenten,

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten>

Enkele groentetips:

- Eet groenten op de boterham (worteltjes, tomaat, sla, groente spreads, ...)
- Neem een extra schaalje groenten bij de broodmaaltijd
- Eet groenten ook als tussendoortje (wortel, kerstomaatjes, paprika- of komkommerreepjes, ...)
- Eet ook eens groenten die je nog niet kent
- Eet groenten als aperitiefhapje (bloemkool, kerstomaatjes, wortels, ...)
- Kies voor een salade op restaurant
- Gebruik ook makkelijk te bereiden diepvriesgroenten
- Maak groenten klaar voor enkele dagen
- Neem groenten mee naar het werk
- Verkondig aan vrienden, familie en/of collega's dat je meer groenten gaat eten

Vlaams Instituut Gezond Leven  
Gustave Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel  
Tel: 02/422 49 49  
Website: [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)  
E-mail: [jolien.plaete@vigez.be](mailto:jolien.plaete@vigez.be), [loes.neven@vigez.be](mailto:loes.neven@vigez.be)

©Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017