

Hoeveel fruit eet je? Doe de test



Vul in hoeveel fruit je gisteren
 gegeten hebt

Gisteren at ik

... schaaltjes fruitsla	X150	... g
... appels, peren, bananen, sinaasappelen, perziken, kaki's, schijven verse ananas	X125	... g
... dessertschaaltjes aardbeien en/of bessen zoals frambozen, rode bessen, witte bessen, braambessen, blauwe bessen, stekelbessen (een trosje rode bessen weegt ongeveer 10 gram, een handvol bessen ongeveer 15 gram)	X100	... g
... verse abrikozen of verse vijgen	X50	... g
... mandarijntjes of verse pruimen	X60	... g
... handvol kersen of krieken	X50	... g
... kiwi's	X75	... g
... nectarines	X90	... g
... mango's en/of papaya's	X200	... g
... schijven meloen	X180	... g
... trosjes druiven	X125	... g
... eetlepels andere soorten vers fruit	X30	... g
... schijven fruit in blik of in glas (ananas, peer,...)	X40	... g
... eetlepels fruitmoes bv. appelmoes	X30	... g
TOTAAL		=...

Fruittest: jouw score voor gisteren

- **0 gram**

Je at gisteren géén fruit. Een gemiste kans, want fruit helpt je om gezonder en vitaler te leven. Wij raden je aan om het 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 een stuk fruit zult eten. Ga nu aan de slag met je persoonlijke fruitdoel door in te loggen op Mijn Gezond Leven.

- **Minder dan 150 gram**

Je at gisteren weinig fruit. Dat kan zeker beter. Fruit helpt je om gezonder en vitaler te leven. Wij raden je aan om elke dag twee porties te eten. Dat zijn ongeveer 2 stukken fruit ter grootte van een appel. Dat is ongeveer 250 gram fruit. Wissel af tussen verschillende fruitsoorten en kies voor vers of diepvriesfruit. Zet vandaag de eerste stap naar een gezonder voedingspatroon. Pin in je agenda één of meerdere dagen per week vast waarop je een stuk fruit – of meerdere stukken – zult eten.

- **Tussen de 150 en de 250 gram**

Dat is een goed begin. Fruit helpt je om gezonder en vitaler te leven. Wij raden je dan ook aan om elke dag twee porties te eten. Dat zijn ongeveer 2 stukken fruit ter grootte van een appel. Of ongeveer 250 gram fruit. Wissel af tussen verschillende fruitsoorten en kies voor vers of diepvriesfruit. Zet vandaag de eerste stap naar een nóg gezonder voedingspatroon. Pin in je agenda meerdere dagen per week vast waarop je fruit zult eten.

- **Meer dan 250 gram**

Geweldig, je at voldoende fruit. Dat helpt je om gezond en vitaal te leven. En je valt daarmee perfect binnen de aanbevolen twee porties per dag. De tip die wij jou kunnen geven is: volhouden, elke dag! Wissel af tussen verschillende fruitsoorten en kies voor vers of diepvriesfruit.

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

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

Fruit past eigenlijk bij elke maaltijd, is een ideaal tussendoortje en een ideaal broodbeleg.

Enkele fruintips:

- eet fruit bij de boterham: schijfjes banaan op een bruine boterham, in het seizoen aardbeien bij de boterham of vruchtenmoes op je brood
- desserts met fruit: vers fruit met yoghurt (banaan, bessen, aardbeien, peren, enz.)
- als je vruchtenmoes eet bij de warme maaltijd vergeet dan niet om die dag ook nog groenten te eten
- fruit is het ideale tussendoortje: appel, peer, banaan, kiwi, sinaasappel, perzik of een pruim, keuze genoeg in alle seizoenen
- fruitsalade: lekker licht en fris
- fruit combineren met groenten in een warme maaltijd, bv. mango en ananas samen met courgettes en paprika's stoven.
- en combineer maar verder ...

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

©Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017