

# Wel 'ns een bloemkool met een koutje gezien?

Nee dus. Want net als veel andere soorten groenten zitten bloemkolen vol vitamines die belangrijk zijn voor je weerstand. En dat is wel zo prettig als de verkoudheid weer in de lucht hangt. Of als het griepvirus de kop opsteekt.

Kortom, als je dagelijks de bekende twee ons groenten en twee keer fruit eet, kun je er nét even beter tegen. Ga daarom niet naar de drogist, maar wip even langs bij je favoriete verswinkel. En breng in ieder geval even een bezoekje aan [www.groentenfruitbureau.nl](http://www.groentenfruitbureau.nl) voor nog meer tips om lekker gezond te blijven.



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

