

Wel 'ns een banaan met overgewicht gezien?

Nee dus. Want in een banaan zit nog geen grammetje vet en geeft een lekker voldaan gevoel, zodat je minder snel de neiging krijgt om meer te eten. Net als bijvoorbeeld bramen, cranberry's, broccoli, aubergines en veldsla.

Kortom, een slank en fit lichaam begint met twee ons groenten en twee keer fruit per dag. Of met een bezoekje aan www.groentenfruitbureau.nl.



Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit.

