

Wel 'ns een courgette met een dipje gezien?

Nee dus. Want courgettes zijn rijk aan foliumzuur. Eén van de vitamines die ervoor zorgen dat je genoeg energie hebt. Handig om te weten als er weer tentamens aankomen. Of als een belangrijke klus gisteren af moet.

Kortom, twee ons groenten en twee keer fruit per dag zorgen ook voor een frisse kick. Of start met een kijkje op www.groentenfruitbureau.nl.



Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit.

