

Wel 'ns een spruitje met hoge bloeddruk gezien?

Nee dus. Want net als veel andere soorten groenten en fruit zijn spruitjes rijk aan kalium. En dat is een belangrijke voedingsstof als het erom gaat je bloeddruk te regelen. Toch iets om bij stil te staan, wanneer je een druk en onregelmatig leven leidt. Zeker omdat je vaak pas te laat merkt dat er iets mis is.

Kortom, met de bekende twee ons groenten en twee keer fruit per dag zorg je ook goed voor je hart en bloedvaten. Dus zelfs al zit je agenda propvol, plan dan toch genoeg tijd in om gezond te eten. En prik in ieder geval even een gaatje voor een blik op www.groentenfruitbureau.nl.



Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit.

