



DE GROENTETEST

Eet je voldoende groenten per dag? Doe de test!

Duid aan hoeveel groenten je gisteren hebt gegeten

Gisteren at ik als rauwkost:

- ... dessertbordjes sla
- ... tomaten
- ... schijfjes tomaat
- ... eetlepels geraspte wortelen
- ... rauwe wortelen
- ... eetlepels komkommer
- ... eetlepels rauw witloof of gekookte maïs
- ... eetlepels andere rauwe groenten

- x 50 = ... gram
- x 150 = ... gram
- x 15 = ... gram
- x 20 = ... gram
- x 100 = ... gram
- x 40 = ... gram
- x 15 = ... gram
- x 25 = ... gram

Subtotaal: ...

Gisteren at ik als gekookte groenten:

- ... eetlepels gekookte wortelen, knolselder, courgette, bloemkool of broccoli
- ... eetlepels gekookte witte kool, rode kool, savooikool, doperwtten of prinsessenbonen
- ... eetlepels bereid witloof, spruiten, snijbonen, prei of spinazie
- ... eetlepels andere gekookte groenten

- x 30 = ... gram
- x 25 = ... gram
- x 40 = ... gram
- x 30 = ... gram

Subtotaal: ...

TOTAAL

= ...

GROENTETEST: JOUW SCORE VOOR GISTEREN

▪ Minder dan 100 gram

Je hebt gisteren slechts heel weinig groenten gegeten. Minder dan 100 gram. Herpak je en zet dagelijks minimaal 300 gram groenten op het menu. Tips om dagelijks voldoende groenten te eten vind je in de test op de website onder de rubriek 'groenten kiezen'.

▪ Tussen 100 gram en 200 gram

Je hebt gisteren te weinig groenten gegeten. Je zou dagelijks minimum 300 gram groenten moeten eten. Tips om dagelijks voldoende groenten te eten vind je in de test op de website onder de rubriek 'groenten kiezen'.

▪ Meer dan 200 gram maar minder dan 300 gram

Je hebt gisteren tussen 200 en 300 gram groenten gegeten. Je bent op de goede weg om de dagelijkse aanbeveling van 300 gram te halen. Tips om dagelijks voldoende groenten te eten vind je in de test op de website onder de rubriek 'groenten kiezen'.

▪ Meer dan 300 gram

Proficiat, je hebt gisteren meer dan 300 gram groenten gegeten. Dit komt overeen met de aanbeveling voor groenten per dag. Doe zo verder.

GROENTEN KIEZEN

Heb je de test gedaan? Wil je meer lezen over groenten en groenten kiezen, volg dan de voedingsdriehoek. Hieronder staan een aantal combinaties van groeten die overeenkomen met de aanbeveling van 300 gram. Combinaties die je kan spreiden over een broodmaaltijd en een warme maaltijd. Haalbaar toch?

Of je nu rauwe groenten of alleen gekookte groenten eet, dat maakt niet zo veel uit, het belangrijkste is dat je dagelijks voldoende groenten eet en ze zo bereid zijn dat ze zo weinig mogelijk vitaminen en mineralen verloren hebben.

- 1 tomaat (150 g) + 5 eetlepels gekookte wortelen = 300 gram
- 1 stronk rauw witloof + 5 eetlepels gestoomde prei = 300 gram
- 1 klein bordje sla + 5 schijfjes tomaat + 2 eetlepels komkommer + 4 eetlepels gekookte snijbonen = 300 gram
- 1 belegd broodje met een blaadje sla, schijfjes tomaat en komkommer (= ongeveer 50 g. rauwkost) + 10 eetlepels gekookte rode kool bij de warme maaltijd = 300 gram
- Enzovoort: probeer in de testmodule zelf enkele combinaties uit (www.gezondheidstest.be)