VOEDINGADVIES

HOOFSTUK 2

DE DIVERSE GROENTEN MET DE HOOGSTE VOEDINGSWAARDE

Boerenkool

1)Groene bladgroente met hoge vezelwaarde hetgeen belangrijk is voor de darmwerking en stoelgang.

2) Broccoli

Deze groente zo vers mogelijk gebruiken daar de voedingswaarde na enkele dagen is gedaald.

3)Spruitjes

4)Spinazie

 Kort roerbakken of als salade verwerken

5) Worteltjes

6) Tomaten

 Tomaten hebben kort geroerbakt de hoogste voedingswaarde daar dan meer gezonde stoffen vrijkomen als lycopeen.

8)Pompoen

 In kleine stuk kort koken of stomen.

Groene erwten en kikkererwten zijn belangrijk vanwege de eiwitten.

Knolgroenten als knolselderij, pastinaak aardappels hebben een hoger glucosegehalte.

Koken, stomen of roerbakken van groen

Het is gebleken dat door roerbakken van de diverse groenten meeste vitaminen behouden blijven. Verder verdient stomen de voorkeur boven koken.

Aardappels nieuwe oogst kan men ongeschild koken of roerbakken.

Groente met felle kleuren als paprika, tomaten, wortels, pluk sla bevatten de meeste antioxidanten.

Het is belangrijk te variëren om voedingsintolerantie te voorkomen.