

Snoep verstandig eet een appel

Tijdens de lunchpauze
in de bedrijfsrestaurants

Fruit eten is gezond. Bovendien is het eten van fruit belangrijk om voldoende vitamines, mineralen, voedingsvezels en andere bioactieve stoffen binnen te krijgen. Het bevat weinig calorieën en veel voedingsstoffen. **Fruit eten lest je dorst en stilt je honger.** Je voelt je **gezonder en fitter** als je voldoende fruit eet. Om het eten van fruit te stimuleren bieden wij jou elke twee weken gratis een stuk fruit aan. Vanaf **dinsdag 12 april** krijg je dit tijdens de lunchpauze in de bedrijfsrestaurants. Deze actie loopt tot het einde van het jaar.

Wist je dat:

- fruit voor het grootste deel uit water bestaat
- fruit 100% cholesterol vrij is
- fruit je geheugen stimuleert
- fruit ervoor zorgt dat je je beter voelt
- fruit een helende werking heeft
- fruit gezond is en je er niet dik van wordt.