

# Wel 'ns een mango met kippenvel gezien?

Nee dus. Want net als veel andere soorten groenten en fruit zitten mango's vol vitamines die helpen om je lichaam gezond te houden. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat je weerstand op peil blijft. Zo kun je wel tegen een stootje. En ben je eerder weer fit wanneer het toch wat minder gaat.

Kortom, als je dagelijks de bekende twee ons groenten en twee keer fruit eet, kun je er nét even beter tegen. Denk daarom niet alleen aan je huisapotheek, maar zorg ook voor een goed gevulde fruitschaal en groentela. En kijk op [www.groentenfruitbureau.nl](http://www.groentenfruitbureau.nl) voor nog meer gezondheidstips.



## Elke dag 2 ons groenten en 2 keer fruit.

