

# Wel 'ns een prei met een buikje gezien?

Nee dus. Want net als veel andere soorten groenten en fruit is een prei rijk aan vezels. En die zijn niet alleen goed voor je spijsvertering, maar geven je ook een verzadigd gevoel. Echt een uitkomst als je zonder knorrende maag op je lijn wilt letten. Of er ineens achter komt dat je eigenlijk wel een maatje groter mag hebben.

Kortom, wanneer je dagelijks de bekende twee ons groenten en twee keer fruit eet, blijf je makkelijker op gewicht. Denk daar 'ns aan bij het boodschappen doen. En kijk ook even op [www.groentenfruitbureau.nl](http://www.groentenfruitbureau.nl) hoe je zonder schuldgevoel toch lekker kunt tafelen.

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

