

## POSTER BIOLOGIE OPDRACHT

# DE VOORDELEN VAN FRUIT



### ANANAS

Rijk in kalium, calcium, vitamine C, beta-caroteen, thiamine, B6, evenals oplosbare en onoplosbare vezels.



### WATERMELOEN

Helpt bij het voorkomen van nieraandoeningen, hoge bloeddruk, het voorkomen van kanker, diabetes



### SINAASAPPEL

Verhoogt de werking van het immuunsysteem, vermindert tekenen van veroudering, beschermt tegen kanker en stimuleert de reparatie van cellen.



### CITROEN

Bevat voedzame elementen zoals vitamine C, vitamine B6, vitamine A, vitamine E, foliumzuur, thiamine en riboflavine.



### APPEL

Helpt bij de spijsvertering, preventie van maagaandoeningen, galstenen, constipatie, leveraandoeningen.



### KIWI

Een uitstekende bron van vitamine C, vitamine A, foliumzuur, vitamine E en vitamine K. Heeft anti-oxiderende eigenschappen.