

Portie fruit en toelichting/aanvulling op het voorbeeld dagmenu

Sinaasappelsap levert wel vitamine C, waar appelsap en andere sappen dit niet leveren. Toch kan een glas sinaasappelsap een portie fruit niet echt vervangen, het levert namelijk minder vezels en meer suiker(fructose) dan een portie fruit. Vezels zijn belangrijk voor een goede stoelgang en het vermindert het honger gevoel. Om nu precies te weten wat 1 portie fruit is kunt u gebruik maken van onderstaande informatie.

Let op: Fruit bevat veel suikers, neem niet meer fruit dan aanbevolen in uw voorbeeld dagmenu.

1 portie kan bijvoorbeeld zijn:

- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 3 pruimen
- ½ banaan
- 5 abrikozen
- 1 peer
- 2 kiwi's
- 1 grote perzik
- 250 gram aardbeien
- 165 gram bramen
- 4 geconfijte dadels
- 8 verse dadels
- 200 gram frambozen
- 1 glas grapefruitsap*
- 1 grapefruit*
- 1 plak ananas
- 20 druiven
- 3 mandarijnen
- 200 gram water/honing meloen
- 100 gram kersen
- 220 gram bosbessen
- 2 nectarines
- 100 gram mango
- ½ kaki= sharonvrucht
- 2 papaja's (+- 180 gram totaal)

*Grapefruits hebben een wisselwerking met verschillende geneesmiddelen. Grapefruitsap blokkeert dunne darm enzymen die betrokken zijn bij de afbraak van veel medicijnen. De hoeveelheid geneesmiddel die in het lichaam wordt opgenomen wordt daarmee groter. Werking en bijwerkingen nemen zo toe. Bij gebruik van een statine kan dit leiden tot spierafbraak.