

RESTGROEP

Juist of fout? Snoep bevat veel vitaminen.

Fout.

ETSTOEFEN

Uit welke noten haalt men 'arachideolie'?

- ☐ pindanoten
- ☐ kokosnoten
- ☐ okkernoten

Uit pindanoten.

VETSTOEFEN

Wat is de minst vette manier om vlees klaar te maken.

- ☐ braden
- ☐ bakken
- ☐ frituren
- ☐ grillen

Het juiste antwoord is grillen.

ETSTOEFEN

Waar of niet waar:
Chips met paprika is beter dan gezouten chips.

Niet waar, er zit evenveel zout en vet in paprika en zouten chips.

GROENTEN

Waar of niet waar ?
Groenten uit de diepvries zijn niet zo gezond.

Niet waar.

GROENTEN

Waar of niet waar ?
Klaargemaakte groenten bevatten evenveel vitaminen als rauwe groenten.

Niet waar, vitaminen zijn gevoelig voor warmte en het aantal vermindert met de kooktijd.