

# Op deze momenten kun jij wel een paprika gebruiken

Bij een lage weerstand, na het sporten of op dieet

06 JUNI 2016, AMSTERDAM

## SAMENVATTING

*Paprika's, we eten ze vaker dan we denken; door de salade, in de pastasaus of gewoon uit het vuistje. Deze veelzijdige groente is niet alleen lekker, maar ook nog eens hartstikke gezond. Het zit boordevol vitamine C en belangrijke mineralen. Voel je je dus niet zo lekker, bij je aan het bijkomen van een zwarte training of let je op je voeding? Dan is het hoog tijd om wat extra paprika's in huis te halen!*

## **B**ij een lage weerstand

Paprika's zijn echte vitaminebommetjes. Ze bevatten de meeste vitamine C van de meest gegeten groente en fruit in Nederland. Paprika's bevatten bijvoorbeeld meer dan twee keer zoveel vitamine C als sinaasappels. De vitamine C in paprika's ondersteunt het immuunsysteem en verhoogt je weerstand.

## **Na het sporten**

Wanneer je na het sporten een paprika eet, bevordert dat het herstel van je lichaam door middel van natrium, calcium en ijzer. Het natrium in een paprika brengt je vochtbalans weer op peil en reguleert je bloeddruk. Het calcium zorgt voor de onderhoud van je botten en bevordert de goede werking van de zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van andere mineralen. Tenslotte stimuleert het ijzer uit paprika het zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling. it zuurstof hebben je spieren wel nodig na een intensieve training.

## **Op dieet**

Paprika's zijn geschikt voor iedereen en passen binnen elk dieet. Paprika's zijn vet-, suiker-, koolhydraten- en glutenvrij en bevatten bijzonder weinig calorieën. Zo zijn paprikareepjes een heerlijk tussendoortje. Paprika's blijven lekker fris en stevig, ook als ze gesneden zijn. Je geeft ze dus gemakkelijk mee als tussendoortje wanneer je kinderen naar school gaan. En 's avonds op de bank kun je in plaats van een zak chips beter een aantal paprikareepjes nemen.

Op [www.tijdvoorpaprika.nl](http://www.tijdvoorpaprika.nl) vind je heerlijke paprikarecepten, die je makkelijk zelf op tafel zet. Eet smakelijk!

Bron: <http://www.voedingscentrum.nl/>

RELEVANTE LINKS

 **Tijd voor Paprika**  
<http://www.tijdvoorpaprika.nl/>

AFBEELDINGEN



CAMPAGNE GEFINANCIERD  
MET STEUN VAN DE  
EUROPESE UNIE



CONTACTPERSONEN



**Mirte Korenhof**

Dutch PR Group

+31(0)20 32 09 954 [mirte.korenhof@dutchprgroup.com](mailto:mirte.korenhof@dutchprgroup.com)

---

#### OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.

---



Tijd voor Paprikanewsroom