



*Dan eet je 't wel!*



## Beste fruitliefhebber,

Wat leuk dat je hebt gekozen voor fruit.nl!  
Zoals je waarschijnlijk al weet, vinden wij het belangrijk dat je 2 stuks - of meer - fruit per dag eet, dat je dit gevarieerd doet maar vooral;  
**DAT JE ERVAN GENIET!**

Uit diverse onderzoeken blijkt dat een groot percentage van de bevolking de twee stuks fruit per dag niet haalt. Een goed gevulde fruitschaal met gevarieerd fruit nodigt uit om meer fruit te eten. Ook zijn er veel onbekende fruitsoorten die superlekker zijn. Daarom proberen wij bij fruit.nl elke week een fruitbox samen te stellen met minimaal 5 tot 7 verschillende fruitsoorten inclusief een exotische verrassing!

Fruit is niet alleen lekker om te eten, maar wist je ook dat fruit lekker is...

-  Door een salade
-  Op de barbecue
-  Door een smoothie
-  In een ijsje

En zo zijn er nog veel meer lekkere combinaties te verzinnen. Op onze website vind je een receptenpagina met veel lekkere fruit recepten. Op onze Facebookpagina vind je ook leuke fruit weetjes en fruit tips!



Appelcrumble

### Wat heb je nodig?

2 appels  
muesli  
kaneelpoeder  
honing  
yoghurt of kwark  
roomboter of olie

### Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de appels in blokjes en doe dit in een schaal. Voeg hier wat kaneelpoeder en honing aan toe. Vet een ovenschaal in met wat boter of olie. Doe het mengsel met appel in de ovenschaal en strooi hier wat muesli overheen. Doe dit in de oven voor ca. 20-25 minuten. Zodra de appelcrumble klaar is; doe het in een schaal en doe er wat kwark of yoghurt bij.

### Wat heb je nodig?

2 kiwi's  
1 banaan  
50 gram spinazie  
1 jonge drinkkokosnoot

### Hoe maak je het?

Schil de kiwi's en de banaan. Snijd de jonge kokosnoot open. Doe het kokoswater uit de kokosnoot in de blender met de kiwi's, banaan en spinazie. Mix dit goed in de blender tot het een geheel wordt.



## Diverse fruitboxen

Lorem eipsum dolor sit amet, consectetur adipisi cing, ed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

### Themaboxen

Wij hebben ook af en toe een themabox in ons aanbod, houd hiervoor onze website in de gaten!

### Fruitbox

inclusief een tropische verrassing  
Vanaf 20-25 porties voor € 15,95



### Werkfruit

voor een gezonde snack op kantoor  
Vanaf 40 porties voor € 23,00



### Drinkkokosnotenbox

ideaal voor na het sporten  
6 jonge kokosnoten voor € 20,00



### Citrusbox

om thuis verse sapjes te maken  
4 tot 6 kg citrusfruit voor € 16,50



### Fruitmand

om bij iemand thuis te laten bezorgen  
Vanaf 30-35 porties inclusief mand  
voor € 24,95





## Fruitweetjes

Er veel goede stoffen zitten in de appel die ervoor zorgen dat je immuunsysteem optimaal functioneert? Daarom wordt er ook wel gezegd: an apple a day keeps the doctor away! Dit is echt waar; één appel bevat 10% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels en die zorgen voor een goede stofwisseling. Verder hebben appels een zuiverende werking, bevatten ze veel antioxidanten en vitamines. Belangrijk: eet ook de schil van de appel, die maakt het compleet!

Citroenen meer suiker bevatten dan aardbeien? Dat zou je niet denken, want de aardbeien smaken natuurlijk veel zoeter!



## Wat doe je met de oranje fruitbox?

Je kunt de fruitbox natuurlijk gebruiken als fruitmand, maar als je al een andere fruitmand hebt kan het zijn dat deze in de weg staat. Je kunt de doos gemakkelijk ontvouwen – kijk voor een filmpje met uitleg op onze FAQ pagina op [www.fruit.nl](http://www.fruit.nl).

## Bewaartips

Voor elke fruitsoort geldt een ander bewaaradvies; sommige fruitsoorten kun je het beste in de koelkast bewaren en sommigen kunnen prima op de fruitschaal in combinatie met ander fruit.

- Bewaar druiven en aardbeien in de koelkast
- Bewaar appels, bananen en sinaasappels op een koele, donkere plek
- Bewaar bananen apart van ander fruit



## FAQ

### Hoe weet ik dat de kwaliteit van het fruit goed is?

Dagelijks koopt een team vers kwaliteitsfruit speciaal voor onze fruitboxen rechtstreeks bij telers, veilingen en fruitimporteurs. Onze keurmeesters controleren het fruit en het wordt de dag voor levering in onze fruitboxen verpakt en op dezelfde dag naar jou verzonden.

### Hoe eet ik het exotische fruitje van de week?

Wekelijks vind je op onze nieuwspagina het exootje van de week en op onze recepten pagina vind je een bijbehorend recept!

### Op welke dagen (en tijdstippen) wordt mijn fruitbox bezorgd?

Op dinsdag en vrijdag. Het tijdstip van bezorging is afhankelijk van het moment waarop de bezorger in jouw straat komt. Je ontvangt een dag voordat je fruitbox wordt bezorgd per e-mail van ons een track en trace code waarmee je de bestelling kunt volgen.

### Ik wil een levering overslaan. Hoe kan ik dit doen?

Via je eigen account op [fruit.nl](http://fruit.nl) mijn kun je eenvoudig leveringen pauzeren onder het kopje 'Abonnementen'. Via deze pagina kun je de gewenste dag aanklikken en vervolgens kiezen voor 'deze levering overslaan'.



Kijk voor meer weetjes en tips op onze FAQ pagina [www.fruit.nl](http://www.fruit.nl)



*Dan eet je 't wel!*

## Contact

Heb je vragen of opmerkingen?  
Mail [klantenservice@fruit.nl](mailto:klantenservice@fruit.nl)  
Tel 085 - 4831821  
Online [www.fruit.nl](http://www.fruit.nl)

[www.facebook.com/fruit.nl](https://www.facebook.com/fruit.nl)  
[www.instagram.com/fruit.nl](https://www.instagram.com/fruit.nl)

