

de peulvrucht	Lange vrucht met boontjes erin, bijvoorbeeld een boon.
de vegetariër	Iemand die geen vlees en vis eet.
verbruiken	Opmaken door het te gebruiken.
het verzadigd vet	Een soort vet, zoals boter.
de vezel	Een deel van een plant, dat lijkt op een draad.

de vitamine	Een stof die in eten zit en die je nodig hebt om gezond te blijven.
de vleesvervanger	Een product dat je kunt eten in plaats van vlees.
voedzaam	Voedzaam eten laat het gevoel van honger snel verdwijnen.
voldaan	Tevreden. Als je goed gegeten hebt, heb je dat gevoel.
de zuivel	Melk en alle etenswaren die van melk zijn gemaakt. Bijvoorbeeld yoghurt, kwark en kaas.