



We hadden voor 2023 enorm ambitieuze doelen gesteld, en met recht en reden kan ik zeggen dat ons team deze met glans hebben behaald.

We zijn maar liefst met **35% gegroeid** in onze verkoop, en dat hebben we vlekkeloos weten te verwerken. Het is een bewijs van het vertrouwen dat we hebben verdiend van zowel onze trouwe als nieuwe partners. Dit hebben we alleen kunnen bereiken met een droomteam van echte professionals, van onze accountmanagers tot onze chauffeurs. Ik ben elke dag dankbaar dat ik mag werken met zulke warme en toegewijde mensen.

Bovendien hebben we ons ingezet voor diverse schoolfruitprojecten in België. We hebben actief gelobbyd om de overheidsbudgetten voor scholen te verhogen, zodat kinderen meer en beter fruit kunnen verwachten.

Ons marketingteam heeft bovendien keihard gewerkt aan een speciale website voor scholen, waar ze leuk en educatief materiaal kunnen vinden. Het voelt geweldig om bij te dragen aan kennis over lokaal fruit en om onze mooie sector op de kaart te zetten.

Het resultaat mag er zijn: **het overheidsbudget werd met 20% verhoogd** en we zijn nu trotse partners van meer dan **250 kleuter- en lagere scholen** en zijn de **hofleverancier voor het project Snack & Chill** op middelbare scholen.

Dit jaar waren de weergoden ons gunstig gezind, waardoor we een geweldige oogst van appels en peren hebben binnengehaald op onze 75 hectare grond. Onze teams hebben keihard gewerkt om al die kilo's op tijd te plukken, te sorteren en te bewaren. **We hebben nog nooit zoveel kilo's fruit van topkwaliteit geoogst in één seizoen.**

En jullie, onze gewaardeerde klanten, zullen hier nog het hele jaar van genieten via onze fruitpakketten. Het doet me echt plezier dat we zulke mooie eigen oogst via onze Fruitsnacks-klanten kunnen verspreiden.

Ook hebben we grote stappen gezet in onze duurzaamheidsstrategie, wat resulteerde in de beloning met het **Voka Charter Duurzaam Ondernemen**. Er staan nog veel meer prachtige projecten op stapel, waar ik nu helaas nog niets over kan delen. Maar hou ons in de gaten!

Wat staat ons te wachten in 2024? Nou, met zo'n ambitieus team gaan we in een razend tempo blijven groeien en onze dienstverlening blijven verbeteren. We hebben nog zoveel meer in petto!

Roel

## Een Fruitastische stage: het verhaal van Niels & Zian

Eind 2023 mocht Fruitsnacks twee stagiairs verwelkomen van **hogeschool UCLL**. In dit artikel laten we Niels Vandersmissen en Zian Gurny aan het woord!

### De stage van Niels

*een allround marketing - en salesstage*

**Een marketing- en salesstage doen bij Fruitsnacks: Wat kan je verwachten?**

Nee, je komt niet terecht bij een fruitteler die af en toe fruit op het werk levert bij omliggende bedrijven. Je komt wel terecht in een familiale en professionele sfeer. Een bedrijfssfeer waar groei en duurzaamheid centraal staat, waar iedereen met elkaar begaan is, waar geen vraag te lastig is en geen brainstorm-idee te gek.

Bij Fruitsnacks heb ik mogen proeven van het leven van een allround marketeer. Fruitsnacks' marketing wizard, Brett, heeft me onder haar vleugels genomen en de kneepjes van een fruitige marketeer geleerd. Gaandeweg heb ik de vrijheid gekregen om zelf marketinginitiatieven aan te snijden, enkele vind je zelfs terug op de website en op de socialemediakanalen. Ondanks dat ik altijd een lichte voorkeur heb gehad voor sales, heeft Brett me toch een beetje kunnen overtuigen van het takenpakket van een marketeer.

Desondanks gaat er weinig boven het aanbrenge van een nieuwe klant. Als salestraineer heb ik bij Fruitsnacks mijn hart kunnen ophalen. Eerst en vooral promoot je welzijn en gezondheid op het werk, je bevordert het werknemersgeluk bij je prospecten. Een mooier product kan je niet hebben om te vertegenwoordigen. Ook binnen sales werd ik begeleid en getest.

Naar mijn mening: "Ik ben gecoacht door de een salesgoeroe. Ja, zo ervaren ik de coachingsessies van Doménica." De één op één begeleiding van haar, stoomt mij klaar om elke prospect te woord te staan: van rode appels tot groene peren en van gele bananen tot blauwe bessen. Elk prospect wil anders benaderd worden. Je moet enkel luisteren hoe ze benaderd willen worden.

Kortom Fruitsnacks is een fruitbedrijf met sappige producten, en heerlijke collega's. Ik ben hier niet enkel als professional gegroeid, maar ook als persoon.

### De stage van Zian

*Werkplekieren als Sales Support binnen Fruitsnacks*

Tijdens mijn werkplekieren heb ik meegewerkt in de verschillende teams. Ik voelde mij meteen welkom in dit familiale bedrijf. Ik heb zelf mogen ervaren dat in het team van Fruitsnacks iedereen voor je klaarstaat en helpt waar nodig.

Ik heb mogen proeven van het takenpakket van verschillende teams. Ik heb het dan over het sales-, marketing- en customer experience team.

Om te beginnen heeft Brett mij laten ontdekken welk afwisselende takenpakket een allround marketeer heeft. Ik heb ook zelf de kans gekregen om aan enkele taken te mogen werken. Wanneer ik mocht samenwerken met het team van customer experience, mocht ik mee instaan voor het beantwoorden van de vragen van klanten en hierbij de juiste oplossing voor te stellen. Ook mijn interesse ligt vooral bij sales, daarom koos ik ook voor de opleiding Sales Support. Ik heb altijd iets in de sales willen doen. Daarom was Fruitsnacks de beste keuze die ik kon maken om hier verder in te groeien.

Ik werd begeleid door Doménica. Doménica is sales en sales is Doménica. De trainingen die ik van haar heb gekregen hebben ervoor gezorgd dat ik als persoon stevig in mijn schoenen sta.

Kortom, Fruitsnacks is een bedrijf met heerlijk fruit waar je volledig te kans krijgt om verder te groeien op professioneel en persoonlijk vlak.







# Sinaasappels

Een sappige reis van gezondheid en verfrissing!

De sinaasappel kan je wekelijks in de fruitmand terugvinden. Een sappige klassieker in de fruitmand, die iedereen kan bekoren. De sinaasappel is niet alleen lekker maar heeft ook heel wat voordelen. In dit artikel delen we boeiende weetjes over deze sappige citrusvrucht en vertellen we hoe deze vrucht een boost geeft aan je gezondheid.

## Dé citrusvrucht die rijk is aan vitamine C

Van alle citrusvruchten, is de sinaasappel de koploper als het gaat om de hoeveelheid vitamine C. Deze vitamine houdt niet alleen je weerstand op peil, maar helpt ook bij de vorming van collageen, wat zorgt voor een stevige, jonge huid. Vitamine C activeert natuurlijke energie uit bijvoorbeeld vet, koolhydraten en eiwitten. Daarnaast helpt deze vitamine ook bij het opnemen van ijzer, wat ook het gevoel van vermoeidheid vermindert.

Wanneer je één middelgrote appelsien eet, heb je zo goed als de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C geconsumeerd. 100 gram sinaasappel bevat ongeveer 50 à 53 milligram vitamine C. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C is 75 milligram.

## Sinaasappels maken jou gelukkig

Je kan gelukkig worden van een sinaasappel en niet alleen omdat je deze sappige fruitsoort lekker vindt. De geur van sinaasappels zorgt ervoor dat je lichaam serotonine aanmaakt. Dat zorgt ervoor dat je vrolijk wordt. Serotonine wordt niet voor niets het gelukshormoon genoemd.



## Verschillende sinaasappels?

De sinaasappel is er in verschillende kleuren zo ken je zeker de traditionele oranje sinaasappel en de bloedsinaasappel. Misschien zag je ooit al eens de groenbruine sinaasappel in de fruitmand, die ook wel de chocolade sinaasappel wordt genoemd. Ondertussen bestaan er wel meer dan 2000 sinaasappelrassen. Hoe dat kan? Citrusvruchten kunnen makkelijk gekruist worden en zo ontstaan er dan weer nieuwe rassen. Toch zijn er maar een honderdtal die op grote schaal worden geteeld.

De sinaasappel heeft zijn heerlijke smaak te danken aan het aantal zonuren dat die krijgt. Om een lekkere sinaasappel te bekomen heeft die gemiddeld 800 zonuren nodig! Hoe meer uren de sinaasappel kan genieten in de zon, hoe zoeter en milder de smaak.



# Fruit-o-scoop van 2024

Ontdek in de Fruit-o-scoop van 2024 hoe jouw jaar eruit zal zien. Jouw horoscoop zit in deze Fruzette in een fruitig jasje!

\*Disclaimer: onze fruitexperts zijn geen astrologen, deze horoscoop werd samengesteld met de hulp van AI 🤖

### 🍎 Steenbok a.k.a. de bedachtzame perzik (22 december - 19 januari)

Je bent als een bedachtzame perzik dit jaar: subtiel zoet en verrassend sappig! Het wordt een jaar vol smakelijke kansen en vruchtbare resultaten. Op het werk kun je verwachten dat je langverwachte erkenning en beloningen zult ontvangen voor je harde werk.

### 🍷 Waterman a.k.a. de avontuurlijke granaatappel (20 januari - 18 februari)

Net als een avontuurlijke granaatappel, breng je dit jaar een vleugje exotisme en avontuur in je leven. Werkgerelateerd betekent dit dat je mogelijk nieuwe projecten krijgt toegewezen die je uit je comfortzone halen, maar je zult er veel van leren en groeien.

### 🍈 Vissen a.k.a. de tropische watermeloen van de dierenriem (19 februari - 20 maart)

Jij bent de tropische watermeloen van de dierenriem: verfrissend, sappig en doordrenkt liefde. Dit jaar zal worden gekenmerkt door liefdevolle relaties en emotionele groei. Op het werk betekent dit dat je nauwe banden zult smeden met collega's en wellicht zelfs samenwerkingskansen zult vinden.

### 🍏 Ram a.k.a. de gedreven appel (21 maart - 19 april)

Als een gedreven appel, barst je van vitaliteit en moed dit jaar. Het is tijd om je tanden in nieuwe projecten te zetten en mogelijk een promotie of carrièrewijziging na te streven.

### 🐮 Stier a.k.a. de standvastige peer (20 april - 20 mei)

Net als een standvastige peer, zal je dit jaar geduldig zijn en pluk je de vruchten de inspanningen van het verleden. Je kunt verwachten dat je op het werk gestaag vooruitgang zult boeken.

### 🥝 Tweelingen a.k.a. de veelzijdige kiwi (21 mei - 20 juni)

Als een veelzijdige kiwi, ben je dit jaar in staat om meerdere ballen in de lucht te houden. Wees voorbereid op een kleurrijke mix van ervaringen, wat betekent dat je waarschijnlijk met verschillende projecten en teamleden zult werken.

### 🍓 Kreeft a.k.a. de liefdevolle aardbei (21 juni - 22 juli)

Net als een liefdevolle aardbei, zal je dit jaar zorgzaam en ondersteunend zijn voor je geliefden. Je zult een bron van troost en genegenheid zijn. Op het werk betekent dit dat je een geweldige teamspeler zult zijn en je collega's zult ondersteunen.

### 🦁 Leeuw a.k.a. de stralende mango (23 juli - 22 augustus)

Als een stralende mango, zul je dit jaar stralen met zelfvertrouwen en leiderschap. Het is jouw tijd om in de spotlights te staan, dus verwacht mogelijk leidinggevende kansen of projecten waarin je je leiderschapskwaliteiten kunt tonen.

### 🍌 Maagd a.k.a. de energieke banaan (23 augustus - 22 september)

Net als een energieke banaan, zul je dit jaar vol vitaliteit en gezondheid zijn. Zorg goed voor jezelf en geniet van een gebalanceerd leven, wat zich ook vertaalt in een goede balans tussen werk en privé.

### 🍇 Weegschaal a.k.a. de sierlijke druif (23 september - 22 oktober)

Als een sierlijke druif, zul je dit jaar harmonie en balans nastreven in je relaties. Je bent een natuurlijke vredestichter, wat je goed van pas zal komen bij het oplossen van conflicten op het werk.

### ♏ Schorpioen a.k.a. de krachtige sinaasappel (23 oktober - 21 november)

Als een krachtige sinaasappel, zul je dit jaar diepgaande transformaties doormaken. Je zult je innerlijke kracht ontdekken en gebruiken, wat kan resulteren in het aangaan van uitdagende nieuwe projecten of carrièrewijzigingen.

### ♐ Boogschutter a.k.a. de ontdekkende ananas (22 november - 21 december)

Net als een ontdekkende ananas, zul je dit jaar reizen en nieuwe horizons verkennen. Het is tijd om je horizon te verbreden en avontuur op te zoeken, wat zich kan vertalen in internationale zakelijke kansen of professionele groei in verschillende regio's.

## Fruit hack op TikTok

Je mandarijnen snel pellen en verdelen in partjes doe je zo!

Op TikTok deelt het Fruitsnacks-team af en toe een handige tips en tricks. In deze video leggen Daan en Mira uit hoe je snel en gemakkelijk kan genieten van de partjes van een mandarijn.

1. Snijd de mandarijn doormidden langs de lange zijde.
2. Houd de mandarijn vast langs de rand met je vingers en duw op de onderzijde met je duimen.
3. Je zal zien dat de partjes los beginnen te komen en zo kan je snel beginne te smullen van de mandarijn!

Het is natuurlijk nog gemakkelijker als iemand het voordeet! Bekijk daarom zeker de korte video door de QR-code te scannen of meteen een kijkje te nemen op de TikTok-pagina van Fruitsnacks!



Scan de QR-code en volg Fruitsnacks!



## Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 9 | 8 | 5 | 4 |   | 1 |   |  |   |
|   |   |   |   | 3 |   |   |  |   |
| 1 |   | 6 |   |   |   |   |  |   |
|   |   |   | 5 |   |   |   |  |   |
| 4 |   | 2 |   |   | 9 |   |  | 3 |
|   | 9 |   |   | 6 | 3 | 4 |  |   |
|   | 6 |   |   | 1 |   |   |  |   |
|   |   |   | 3 |   | 6 |   |  | 5 |
| 2 |   |   |   | 8 |   |   |  | 1 |