

# PEULVRUCHTEN



In Nederland eet de helft van de bevolking nauwelijks of geen peulvruchten

verlagen het LDL cholesterol

vol gezonde vezels

boordevol vitaminen

helpen om hart en bloedvaten gezond te houden

bevatten plantaardige eiwitten

geschikt als vlees vervanger

## WAT ZIJN PEULVRUCHTEN?

bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen

### ADVIES

- Eet 1 x per week peulvruchten
- Vlees is die dag dan niet meer nodig
- Heb je last van je darmen, gebruik dan kleinere hoeveelheden

### TIP

Gedroogde peulvruchten zijn veel langer houdbaar dan peulvruchten uit pot of blik, maar net zo gezond als verse peulvruchten