

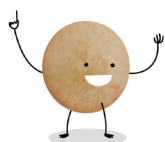
# KEN JE DEZE PEULVRUCHTEN?\*

Peulvruchten zijn een gezond, duurzaam, lekker, veelzijdig en goedkoop alternatief voor vlees. Varieer volop met deze soorten:

KIKKERERWTEN			LINZEN (BRUINE, GROENE, BLONDE...)
WITTE BONEN			KIDNEYBONEN
BRUINE BONEN			ZWARTE BONEN
SOJABONEN			EDAMAME (ONRIJPE SOJABONEN)
KIEVITSBONEN (BORLOTTI)			CANNELLINI
SPLITERWTEN			LUPINEBONEN
TUINBONEN			LIMABONEN

\* Deze behoren tot de categorie peulvruchten van de voedingsdriehoek omdat ze eiwitrijk zijn. Sommige peulvruchten bevatten minder eiwit en worden als groenten beschouwd: sperzie- of prinsessenbonen, snijbonen, boterbonen, doperwtjes of jonge erwtjes, peultjes of sluiserwtjes.

[www.gezondleven.be/peulvruchten](http://www.gezondleven.be/peulvruchten)

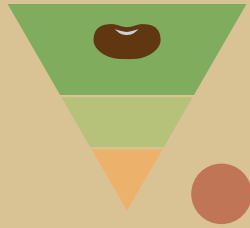


VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# PEULVRUCHTEN

WAT ZIJN DE VOORDELEN?



## PLANTAARDIG & GEZOND

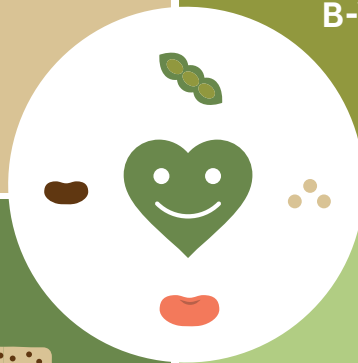
PEULVRUCHTEN VIND JE DAN OOK  
IN DE **DONKERGROENE ZONE**  
VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK



## GOED VOOR JE LICHAAM

**VERLAGEN DE LDL-CHOLESTEROL**  
EN ZIJN DUS GOED VOOR HART EN BLOEDVATEN

GOEDE BRON VAN **EIWITTEN, VEZELS,**  
**B-VITAMINEN EN MINERALEN**



## GEDROOGD, IN BLIK, IN BOKAAL OF IN STAZAK?

ALLEMAAL **EVEN GEZOND,**  
RELATIEF **GOEDKOOP**  
ÉN **LANG HOUDBAAR**



## GOEDE VLEESVERVANGER

**KLIMAATVRIENDELIJKER**  
DAN DIERLIJKE PRODUCTEN

ÉN **EIWITRIJK**

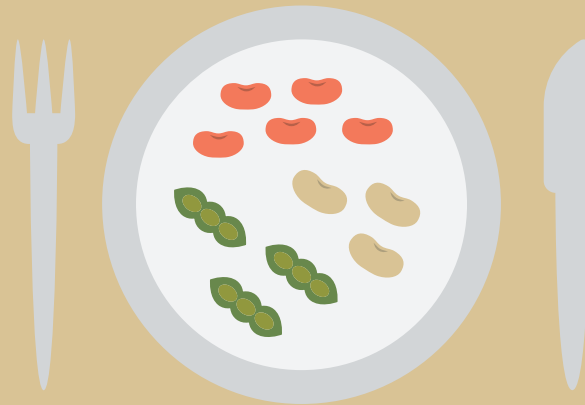
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2019

[www.gezondleven.be/peulvruchten](http://www.gezondleven.be/peulvruchten)

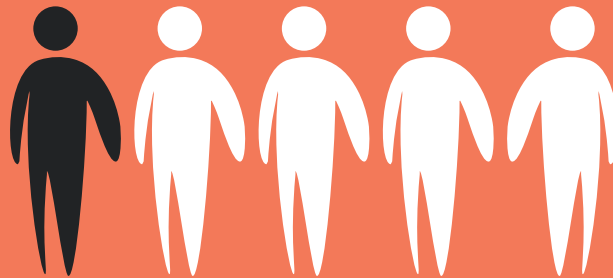


# PEULVRUCHTEN

ONBEKEND IS ONBEMIND?



**SLECHTS 20% VAN DE BELGEN EET  
WEKELIJKS PEULVRUCHTEN**



**1/5 VAN DE BELGEN  
EET NOOIT PEULVRUCHTEN**

*Bron: VCP, 2014*

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2019

[www.gezondleven.be/peulvruchten](http://www.gezondleven.be/peulvruchten)

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# PEULVRUCHTEN

## HOE MEER PEULVRUCHTEN ETEN?



### SOEPEN

BIJVOORBEELD MET LINZEN,  
SPLITERWTEN OF BONEN

### VLEESVERVANGERS

O.B.V. PEULVRUCHTEN



TOFU EN TEMPÉ  
(GEMAAKT VAN SOJA)

OF

KANT-EN-KLARE PRODUCTEN

O.B.V. LUPINE, LINZEN, KIKKERERWTEN...  
(check de ingrediëntenlijst)



### SALADES



BIJVOORBEELD  
MET KIKKERERWTEN  
OF FALAFEL, LINZEN,  
EDAMAME OF WITTE BONEN

### SPREADS



OP DE BOTERHAM OF  
ALS APERITIEFDIP

*linzenhummus  
met zoete  
aardappel*

*bietenspread met  
gepureerde  
kikkererwtten*

### WARME BEREIDINGEN



#### SNELLE HAP

*kidneybonen in  
tacovulling*

*pittige pitta/  
falafel/wrap  
met kikkererwtten*

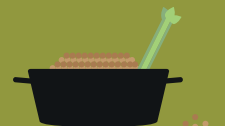
*huisbereide linzen-,  
kikkererwtten- of  
bonenburger*



#### IN DE WOK

*edamame in noedel-  
gerechten of in wok*

*curry met  
kikkererwtten en rijst*



#### STOFPOTJES

*kruidig linzenstoof-  
potje*

*chili con/sin carne*

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2019

[www.gezondleven.be/peulvruchten](http://www.gezondleven.be/peulvruchten)

