ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN

Nestlé

Peulvruchten

voor beginners

Peulvruchten

Rijk aan **vezels**

Tal van **voedingsstoffen** *(B-vitamines, ijzer, calcium, fosfor...)*

Milieuverantwoord

Goedkoop alternatief voor vlees

Vervang minstens 1 x/week vlees door peulvruchten

Voordelige invloed op het **cholesterolgehalte**

Rijk aan **eiwitten**

Rijk aan **complexe koolhydraten**

Ref.: Belgische voedingsaanbevelingen voor volwassenen, 2020.

1001 SOORTEN UITGEKLAARD

kikkererwten

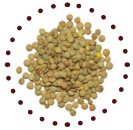
witte bonen

bruine bonen

kidneybonen

borlottibonen

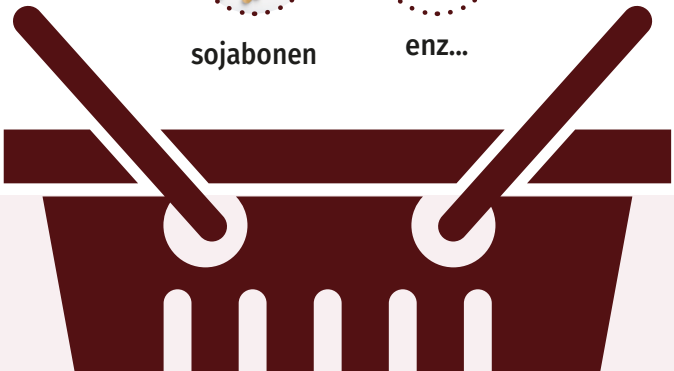
kapucijners


linzen

tuinbonen

sojabonen

enz...



IN GLAS OF BLIK

- Rechtstreeks te gebruiken
- Kan opgewarmd worden

Een aanrader om mee te starten!

GEDROOGD

- Weken in water *(4-8 uur in 3x hun gewicht)*
- + koken *(kooktijd afhankelijk van het type)*

VERS

- Koken gedurende 6-8 minuten

INGREVROREN

- Bekijk de bereidingsmethode op het etiket

IN PUREE

- Rechtstreeks te gebruiken

ZO INTEGREER JE ZE IN JE WEEKMENU

GEZONDE SNACK

Hummus & andere peulvruchten-pasta's *(kant-en-klaar)*

⟶ Als dip bij een hapje

Gegrilde kikkererwten met specerijen

⟶ In de soep

⟶ Als snack of bij het aperitief

VERVANG 1 X/WEEK VLEES

- **Begin met kant-en-klare vleesvervangers van peulvruchten**
- **Vervang de helft van het vlees door peulvruchten**
  Bv. chili con carne en rode bonen...
- **Maak een volledig vegetarisch gerecht met peulvruchten**
  Bv. sausgerechten of ovenschotels
- **Proef tofu of tempeh door het te marineren**
  Bv. citroensap + look + mosterd + olijfolie + gedroogde kruiden

Gebruik kruiden
Dille, bieslook, thijm en dille.

Gebruik smaakmakers
Gember, look, citroen en specerijen.

Kook peulvruchten in **bouillon**

Integreer ze **in ovenschotels** of **sausgerechten**

Deze brochure werd opgesteld door diëtisten en wordt u aangeboden door Nestlé

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken: