



## WIST JE DAT...

### **...het aanraden is om 1 keer per week vlees te vervangen door peulvruchten of een andere vleesvervanger?**

Peulvruchten zijn kikkererwten, linzen, allerlei bonen (zoals witte-, zwarte-, soja-,...) en spilerwten. Ze bevatten een aanzienlijke hoeveelheid eiwit en daarnaast ook pectine, goed voor de slechte cholesterol.

Vergeleken met vlees zijn ze een stuk goedkoper, minder belastend voor het milieu, langer houdbaar en sneller klaar. Kortom, de moeite om te integreren in je voedingspatroon. Toch eten slechts één op de vijf Vlamingen wekelijks peulvruchten.

Moet je wennen aan de smaak van peulvruchten? Combineer het dan met vlees een eet stap voor stap meer peulvruchten. Het recept van de Mexicaanse orzo is hier alvast een voorbeeld van. Andere klassiekers met peulvruchten zijn linzensoep, chili sin carne en hummus. Voor ieder wat wils!

Opmerking: Niet alle peulvruchten zijn vleesvervanger. Snijbonen, sperziebonen, boterbonen en peultjes bevatten niet dezelfde voedingsstoffen als bovenstaande peulvruchten en rekenen we daarom tot de groenten.

