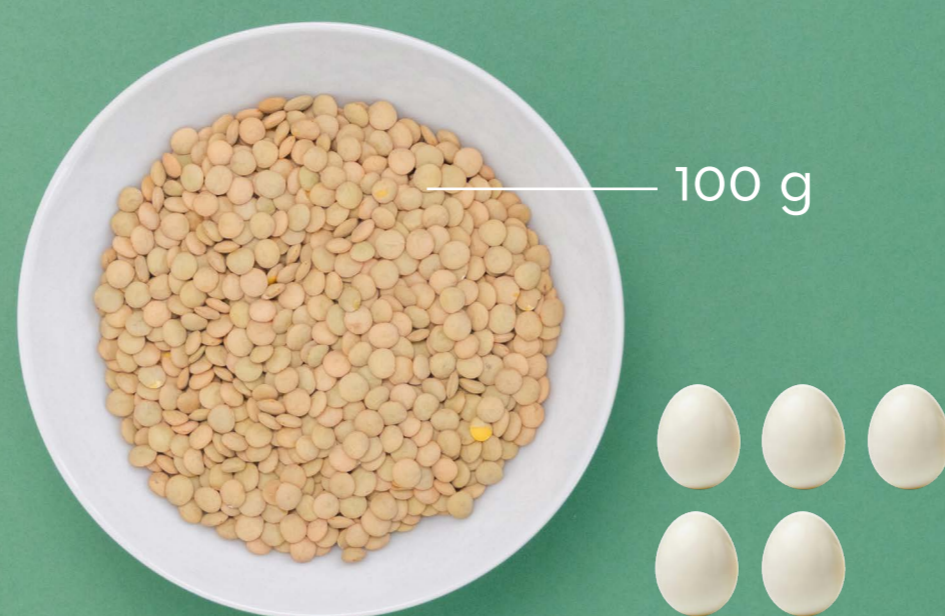


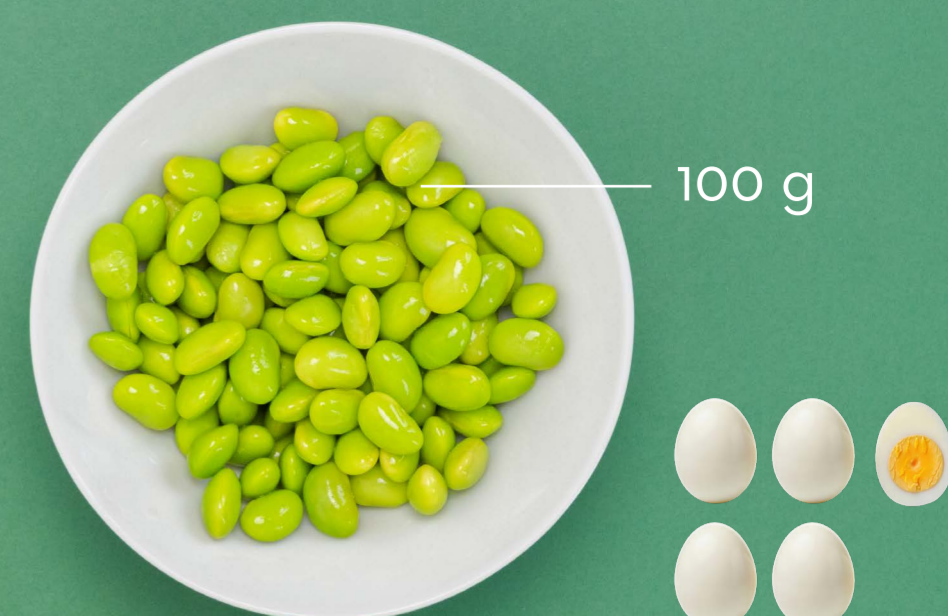
## lupinebonen



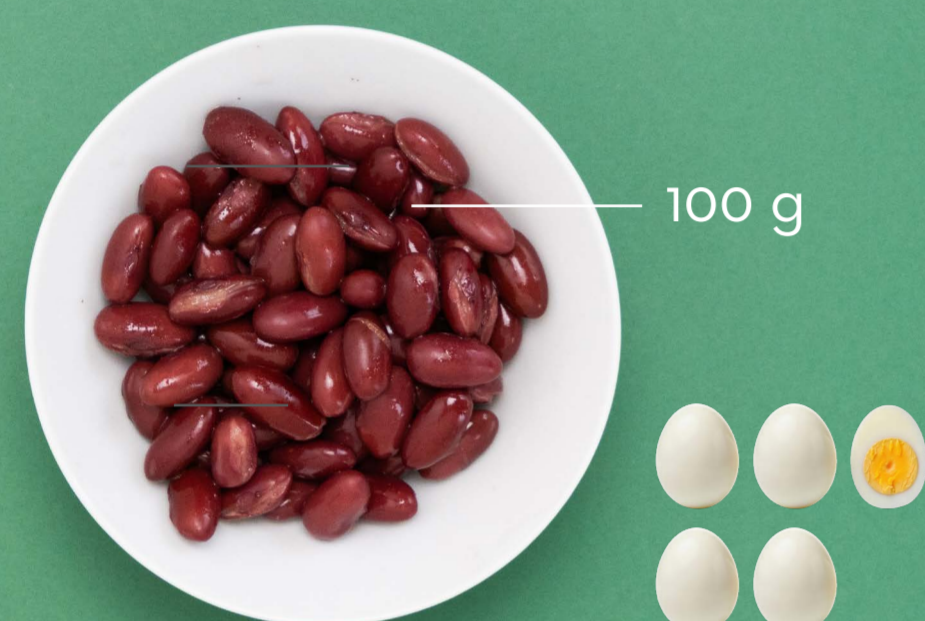
## linzen



## edamame



## kidneybonen



## kikkererwten



## tuinbonen



## bruine, zwarte, witte bonen



## tofu



## gemengd gehakt



# PEULVRUCHTEN HOEVEEL EIWITTEN?\*

\* De eitjes geven de hoeveelheid eiwitten aan per aangegeven portie.  
1 eitje = 2 gram eiwitten

Meer info en tips

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

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

 **Vlaanderen**  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

## VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

