Peulvruchten en gezondheid

Dr Gerda Feunekes, directeur

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Voedingscentrum (Netherlands Nutrition Centre)

- Onafhankelijk instituut
- Opgericht in1941 (Voorlichtingsbureau van den Voedingsraad)
- Financiering:
  - Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
  - Ministerie van Economische Zaken
- Informatie gebaseerd op wetenschappelijke consensus:
  - Gezond
  - Veilig
  - Duurzaam

Voedingswaarde

- Peulvruchten zijn rijk aan
  - koolhydraten,
  - eiwitten,
  - B- vitamines en
  - mineralen, zoals ijzer, calcium, molybdeen en fosfor.

- Geschikt als vleesvervanger.
- Goed voor je gezondheid: veel vezels en weinig calorieën.
  - Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking.

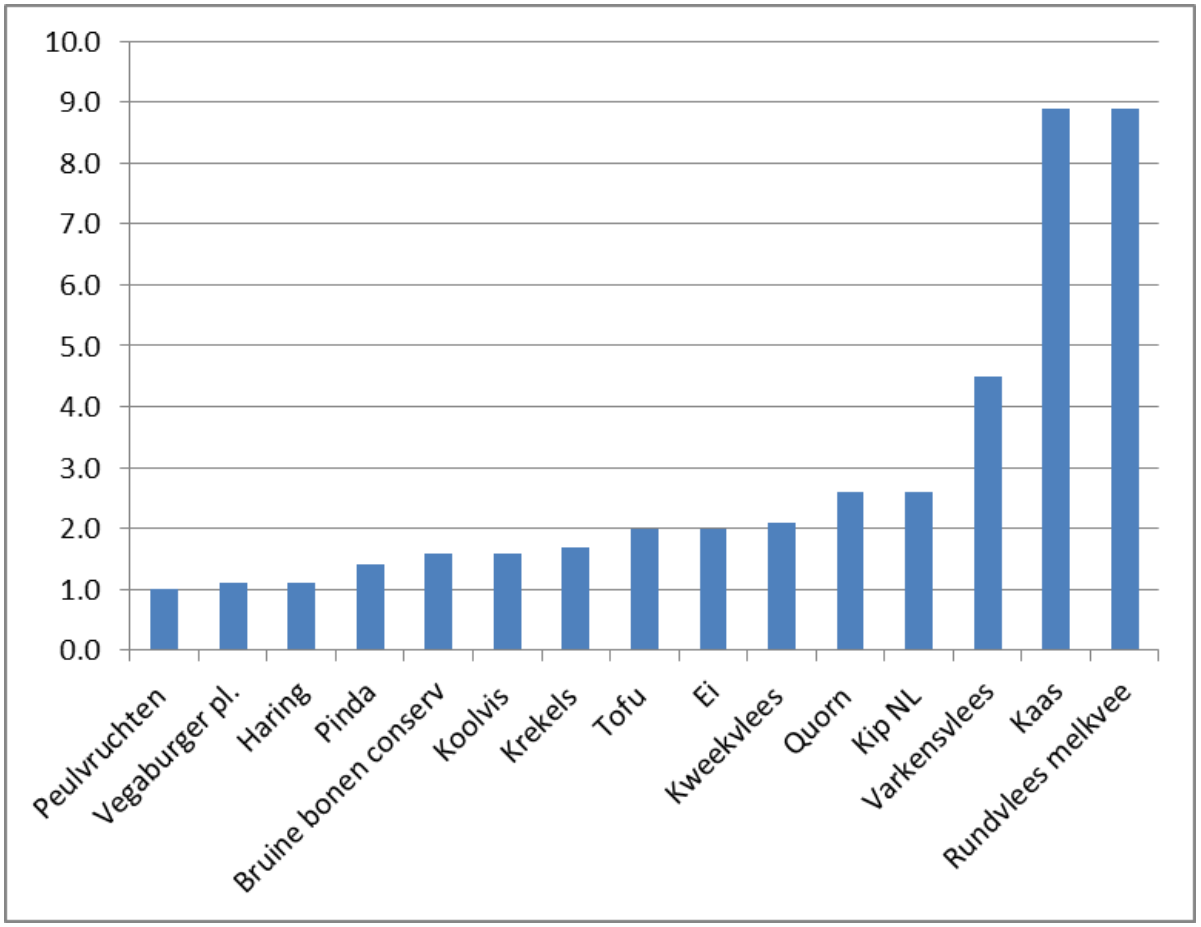
Gezondheidsraad

- Het is overtuigend aangetoond dat de consumptie van peulvruchten het LDL-cholesterol verlaagt (causale risicofactor voor coronaire hartziekten)

- Nieuwe richtlijn: **Eet wekelijks peulvruchten.**

Milieubelasting laag

vergeleken met andere eiwitbronnen



Broeikasgasemissies (CO_2-eq/kilo)

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Weekmenu bij start bonenjaar

2016
INTERNATIONAL
YEAR OF PULSES

BLIJE BOON
Lekker gezond

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Delen

Menu van de week
4 t/m 10 januari 2016

MAA
Maaltijdsoep met krokante tortillarepen
Mexicaans gekruid

DIN
Tajine met kip, groente en kikkererwten
Sudderen en stoven

WOE
Hollandse vijfschaft
Met spekjes en appel

DON
Spaanse bonenschotel van Herman
Prettig pittig

VRIJ
Penne met aubergine en zwarte boontjes
Spek, tijm en kappertjes

ZAT
Gebakken pompoen met tahinsaus en linzen
Abrikozenmousse
Een boost voor de smaakpapillen

ZON
Heldere champignonsoep
Witte boontjes in paprikasaus met kabeljauw
Pruimentaart voor Riet
Met hartige groe(n)ten

Toe aan een Balansdag?

Boerenkoolstoofpot met kapucijners
Genoeglijke goelasj

Meer weten over de Balansdag?