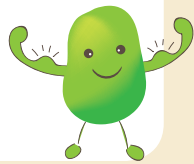
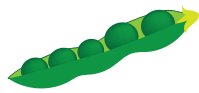


# Over Bonen

## Wat zijn bonen?

- Bonen zijn **peulvruchten**
- Bonen zijn vruchten van de **vlinderbloemige plant**
- Krachtvoer
- Meer dan **1000 soorten**



## Bonen zijn rijk aan:

- 1 Voedingsvezels
- 2 Vitamine B
- 3 Eiwitten
- 4 Mineralen zoals ijzer

## Bonen zijn lief voor onze planeet

- Zeer lage **ecologische voetafdruk**
- Ze fixeren het **stikstofgehalte** in de grond waardoor de opbrengst per **oogst** groter wordt
- Een groot deel van de **bonen** komt van onze **eigen bodem**



## Bonenconsumptie

10% van de **Nederlanders** eet ten minste **8 gram bonen** per dag.



Consumptie van **bonen** is laag in **Nederland**.



In **Nederland** eet de helft van de bevolking **nauwelijks** of geen **bonen**.

Bron: Gezondheidsraad

## Richtlijnen voor gezonde voeding



Eet dagelijks ten minste 200 gram **groente** en tenminste 200 gram **fruit**.



Eet dagelijks ten minste **3 sneetjes bruin brood**, volkoren brood of andere **volkorenproducten**.



Eet **wekelijks peulvruchten**.



Eet ten minste 15 gram **ongezouten noten** per dag.



Neem enkele porties **zuivel** per dag, waaronder **melk** of **yoghurt**.

Bron: Gezondheidsraad

## Bonen in zak, pot of blik

- Geen verschil in voedingswaarde tussen bonen in zak, pot of blik versus verse bonen
- Droge bonen worden opgeweekt en gekookt. In het geval van zak, pot of blik doet de fabrikant dit voor jou
- Aan bonen uit zak, pot of blik worden geen conserveringsmiddelen toegevoegd

## Bonen passen in de trend van 'het nieuwe eten'

- Eten van minder **koolhydraten**
- Eten van **minder vlees**
- Meer **plantaardig** eten
- Maar met name: **LEKKER ETEN!**

## Top 5 bonen Nederland

- 1 Bruine bonen
- 2 Witte bonen (in tomatensaus)
- 3 Kidneybonen
- 4 Kikkererwten
- 5 Kapucijners

Bron: IRI Nederland

## Verenigde Naties

Verenigde Naties hebben 2016 uitgeroepen tot **Jaar van de Boon**.

Volg **#blijeboon** en **#lovepulses**