

Bonen zijn gezond!

Bonen, bonen en nog eens bonen. Deze kleine peulvruchten zijn zo ingeburgerd dat je ze vaak gedachteloos op je bord scheidt. Geheel onterecht! De bonen bevatten namelijk stuk voor stuk super goede voedingsstoffen die van invloed zijn op je gezondheid.

Lees verder voor het volledige artikel: <http://www.margriet.nl/mooi-gezond/gezondheid/bonen-gezond.html>