

Waar of niet waar?

Stelling: 'Peulvruchten passen in een afslankdieet'

Veel mensen denken dat peulvruchten niet in een afslankdieet passen vanuit de veronderstelling dat je van peulvruchten dik wordt. Maar klopt dat wel?

Peulvruchten, zoals bonen, erwten en linzen, bevatten weliswaar koolhydraten, maar ook heel veel vezels, B-vitaminen, ijzer en een behoorlijke hoeveelheid eiwitten, gemiddeld zo'n 6 procent. Die eiwitten overlappen niet helemaal met de eiwitten uit vlees, maar wel voor een groot deel. De eiwitten en ook de voedingsvezels in peulvruchten zorgen voor een verzadigd gevoel. Daardoor hoef je er minder van te eten om geen trek meer te hebben. En heb je ook minder behoefte aan 'tussendoortjes'.

Conclusie: Peulvruchten, zoals bonen, linzen en erwten, passen prima in een afslankdieet! Denk nu niet; "ik ga van bonen alleen leven", want dat zou niet goed zijn. Je blijft groenten en fruit nodig hebben, want gedroogde peulvruchten bevatten nauwelijks vitamine C.

Peulvruchten kunnen overigens wel dik maken als je ze in een gebonden vette saus bereidt, jus erbij neemt, er spekjes doorroert enz. Maar dat ligt dus niet aan de peulvruchten zelf!

Lees meer over peulvruchten op www.bruinebonenbende.nl en op <http://www.margriet.nl/mooi-gezond/gezondheid/bonen-gezond.html>.

