

Har du styr på bælgfrugterne?

1 Et af De officielle Kostråd lyder:

- a "Spis færre grøntsager - vælg mere kød"
- b "Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk"

2 Hvor mang gram tilberedte bælgfrugter er en passende mængde ifølge De officielle Kostråd?

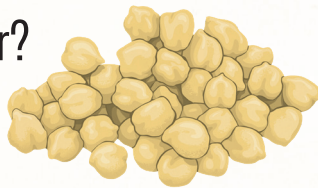
- a 100 gram om dagen
- b 5 gram om dagen

3 Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det højeste klimaaftryk?

- a Sandt
- b Falsk

4 Hvilken bælgfrugt er det her?

- a Hvide bønner
- b Kikærter



5 Hvilken er IKKE en bælgfrugt

- a Quinoa
- b Flækærter

6 Hvad er bælgfrugter en god kilde til?

- a Sukker
- b Proteiner, kostfibre, mineraler og vitaminer

7 Hvorfor anbefales det at lægge nogle bælgfrugter i blød?

- a For at nedbryde det naturligt forekommende giftstof lektin
- b For at skylle fedt af dem



**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad