

100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen

Hvor meget fylder det?

50 g edamamebønner



50 g kidneybønner

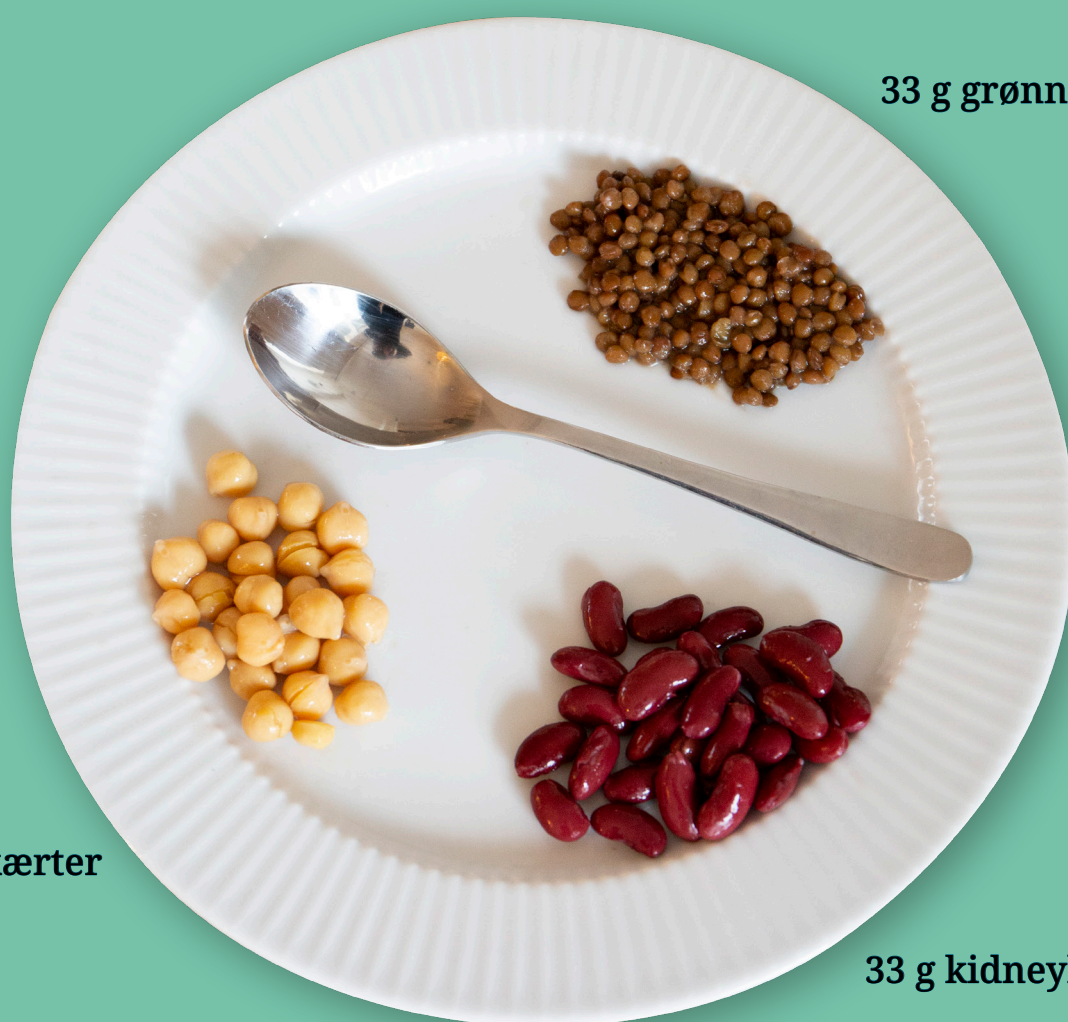


Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen

Hvor meget fylder det?



33 g grønne linser

33 g kikærter

33 g kidneybønner



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima