

Glad i belgvekster

1
2016

OPPRETTHOLDER SUNN VEKT

Belgvekster har et høyt proteininnhold, er nesten fettfrie og har en lav glykemisk indeks.

BESKYTTER MOT SYKDOMMER

Belgvekster bidrar til å beskytte mot type 2 diabetes, høyt kolesterol og visse kreftformer.

BIDRAR TIL ET DEILIG OG ERNÆRINGSRIKT KOSTHOLD

Belgvekster er rimelige, inneholder mye fiber, jern, kalium, magnesium, sink og B-vitaminer.

BÆREKRAFTIGE

Belgvekster trenger lite vann og de bidrar til å holde jorda fruktbar og sunn.

2016 ER ERKLÆRT DET INTERNASJONALE BELGVEKST ÅRET

Spis mer erter, bønner, linsor og kikkerter for mennesker og planeten!

www.pulses.org

#LovePulses

@LovePulses

