

# 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