

## Hoofdstuk 9. Eten voor je leven!

*Plan: Eet meer peulvruchten!*

Hoe ga je ervoor zorgen dat je meer peulvruchten eet? Ideeën:

- Kijk eens naar de alternatieven uit blik. Bij biologische winkels zijn uitstekende blikken met linzen, grote witte bonen en kikkererwten te koop.
- Probeer gewoon alle peulvruchtrecepten uit dit boek! Ze zijn lekker en gemakkelijk.

Twijfel je of je het echt lekker vindt? Eet het dan nog eens. Aan peulvruchten moet je echt wennen. Om te zorgen dat ik meer peulvruchten ga eten, ga ik (je hoeft maar één ding te doen, *keep it simple!*):

