

Completen plantaardige eiwitten maken

1	2
Granengroep: ronde korrelrijst, gerst, rogge, haver, gierst en (tarwe).	Erwten Linzen Mungbonen Adukibonen Kikkererwten Noten zaden
Combineer kolom 1 met kolom 2. Zo heb je een complete eiwit op je bord	

OF

1	2
Bonen. Maakt niet uit welke.	Ronde korrelrijst Gerst Rogge Tarwe Haver Gierst Noten Zaden Maïs
Combineer kolom 1 met kolom 2. Zo heb je een complete eiwit op je bord	