



DE NUTRITIONELE WAARDE VAN LUPINE*

**Betreft de samenstelling van witte lupine (Lupines albus) als gedroogde peulvrucht.*

40% plantaardige eiwitten

- Lupine bevat 30-40% eiwit; dat is 2 keer zoveel dan bruine boon, groene erwt en kikkererwt.
- Eiwitten zijn o.a. belangrijk voor opbouw, onderhoud en herstel van spieren.

Eiwitkwaliteit

- Lupine bevat **alle 9 essentiële aminozuren**¹ die o.a. nodig zijn als energiebron, bij het voorkomen van botbreuken, voor weefselherstel, voor de aanmaak van antilichamen, hormonen en enzymen.
- Lupine bevat relatief veel leucine, wat afbraak van spiereiwitten voorkomt en helpt bij botbreuken en genezing van de huid.

¹essentiële aminozuren moet je via voeding binnenkrijgen, omdat het lichaam ze niet zelf kan maken

Laag in suiker, hoog in vezels

- Laag in beschikbare koolhydraten (<12%), waarvan suikers en zetmeel.
- Deze helpen het bloed-cholesterol te verlagen (en daarmee het risico op hart en vaatziekten te verkleinen).
- **Heel hoog in vezels** (tot wel 40%). Dat is 4 keer zoveel dan bruine boon en groene erwt.
- Vezels dragen bij aan goede spijsvertering (verbeterde darmfunctie), verzadigd gevoel en verminderen risico hart- en vaatziekten, diabetes en darmkanker.

10% Vet

- Lupine bevat 10% vet, waarvan tot wel 90% **onverzadigde vetten**.
- 25% hiervan zijn de essentiële onverzadigde vetzuren² ALA (omega-3) en LA (omega-6).

²essentiële vetzuren moet je via voeding binnenkrijgen, omdat het lichaam ze niet zelf kan maken

Micronutriënten

- Bron van ijzer en rijk aan kalium, calcium, fosfor, koper, magnesium, foliumzuur en zink.
- Zo krijg je bij consumptie van 100 g gekookte lupine 12-40% van de ADH³ van deze nutriënten binnen.

Ijzer	15% ADH
Kalium	25% ADH
Calcium	12% ADH
Fosfor	40% ADH
Koper	30% ADH
Magnesium	40% ADH
Foliumzuur	30% ADH
Zink	30% ADH

³aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

- In vergelijking met bruine boon, linzen, groene erwt en kikkererwt bevat lupine:
 - 3 x zoveel calcium
 - 2 x zoveel fosfor
 - 4 x zoveel magnesium

