

		Lunedì
		Martedì
		Mercoledì
		Giovedì
		Venerdì
		Sabato
		Domenica

TABELLA DELLE PROTEINE NELLA SETTIMANA

esempi di legumi

piselli - fagioli - lenticchie
ceci - lupini - fave - soia

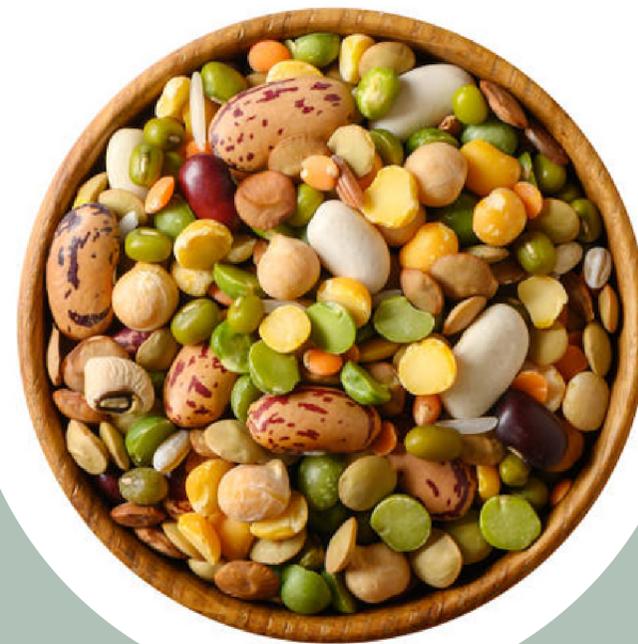


esempi di piatti

- riso e piselli
- humus di ceci
- pasta di lenticchie
- insalata di fagioli
- hamburger di legumi

sitografia

- Linee guida CREA 2019
<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/linee-guida+definitivo.pdf/28670db4-154c-0ecc-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>
- Istituto Europeo di Oncologia
<https://smartfood.ieo.it/alimenti/alimenti/?cat=9>



Legumi

perchè mangiarli



porzioni

corrisponde alla singola porzione:

- 50 g di legumi secchi
- 150 g di legumi freschi surgelati o in scatola

Fanno parte di questo gruppo di alimenti le farine di legumi (ad es. la farina di ceci) per le quali la porzione è di 50 g e i prodotti a base di soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è di 100 g.

curiosità

In commercio, oltre che secchi o freschi, i legumi si trovano anche nel banco dei surgelati o tra i prodotti in scatola. Le caratteristiche nutrizionali si mantengono in tutti i prodotti. Un'unica accortezza: prima di consumare i legumi in scatola è bene **sciacquarli** sotto l'acqua per eliminare il liquido di conservazione e non aggiungere ulteriore sale alla preparazione. Quelli secchi metterli in ammollo prima del consumo come indicato sulla confezione.

VITAMINE

Tra le vitamine, prevalgono quelle del gruppo B e l'acido folico

FIBRA

La fibra, oltre a essere indispensabile per la salute intestinale, aiuta nel controllo della glicemia e della colesterolemia e ha un effetto saziante.

Infatti, le fibre solubili di cui sono ricchi i legumi durante il processo digestivo si trasformano in un gel, che, occupando più spazio a livello intestinale, permette l'invio di segnali di sazietà al cervello.



PROTEINE

Ottima fonte di proteine e carboidrati.. ma il loro contenuto di proteine permette di valutarli alla stregua di carne, uova .pesce e formaggi.

GRASSI VEGETALI

Hanno un moderato contenuto di grassi vegetali rispetto quelli presenti nelle altre fonti proteiche che sono invece di origine animale. Questi grassi vegetali sono principalmente grassi insaturi che contribuiscono a mantenere un buono stato di salute.

SALI MINERALI

Sono fonte di sali minerali, in particolare **fosforo**, **ferro**, **calcio** e **potassio**.

Il ferro contenuto nei legumi è quello non-eme, alcune accortezze possono migliorarne l'assorbimento, come l'aggiunta di vitamina C nello stesso pasto ad esempio agrumi, kiwi, peperoni ecc