

Parliamo
di...
GRANO e
LEGUMI



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

**GRANO e LEGUMI hanno
un'importanza fondamentale
nell'alimentazione!**

**Vediamo perché è così
importante inserirli...**

II GRANO

- **Il grano (tenero o duro) e i derivati si trovano al secondo gradino della piramide alimentare, il che significa che dovremmo consumarne 1 - 2 porzioni ai pasti principali**

Perché è importante consumare 1 - 2 porzioni di grano o derivati per pasto?

- **Il grano è la principale fonte di carboidrati complessi, uno dei tre macronutrienti fondamentali per una corretta alimentazione**
- **I carboidrati complessi ci forniscono:**
 - **Energia di lunga durata**
 - **Sazietà**
 - **Riduzione del picco glicemico (a differenza degli zuccheri semplici)**
 - **Nel grano oltre i CARBOIDRATI sono presenti anche una piccola percentuale di proteine e una piccolissima parte di grasso**

I LEGUMI

- I legumi sono invece presenti alla **base della piramide alimentare**, insieme alle verdure e alla frutta, quindi il consumo potrebbe essere giornaliero

Perché è così importante consumare legumi per una corretta alimentazione?

- I legumi rappresentano la principale fonte di **PROTEINE VEGETALI**, anche se contengono una quota consistente di **carboidrati complessi**
- Contengono **fibre, vitamine, minerali, ferro, zinco e calcio**
- Sono una buona **fonte di energia a lento rilascio**
- Hanno **poche calorie**
- Danno un maggior **senso di sazietà** poiché ricchi di **fibre**