

**Parliamo  
di...  
LEGUMI**



**LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ**

# I LEGUMI

Odi et amo per i legumi!

Il mondo si divide in due categorie:  
chi li ama e...chi mente!

Probabilmente ancora non ha trovato il modo di utilizzarli in cucina o di cucinarli nel modo giusto. D'altronde, ci sarà un motivo se, in passato, i legumi erano definiti "la carne dei poveri".  
Scopriamo insieme il perché!



# Appartengono alla famiglia dei LEGUMI:

- Fagioli
- Ceci
- Lenticchie
- Piselli
- Soia
- Fave
- Lupini
- Cicerchie
- Arachidi (appartengono alla famiglia delle leguminose e non a quella della frutta secca come erroneamente si pensa, anche se queste sono più ricche di grassi degli altri legumi elencati)

# **I LEGUMI**

- 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** poichè ricchi di **fibre**