

Beneficis nutricionals dels llegums

Els cigrons, les lletnies, les mongetes o els fesols, els pèsols, les faves i la soja.



Consum de llegums a Espanya

Anys 60

13 kg



Anys 80

8,7 kg

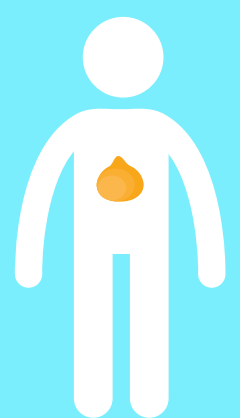


Actualment es consumeixen

3,1 kg



kg per persona/any



Propietats nutricionals

Hidrats de carboni



48 - 54 g

Fibra



11 - 15 g

Proteïnes



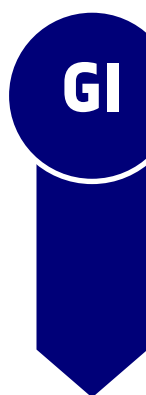
19 - 39 g

Greix



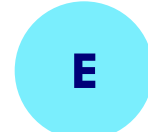
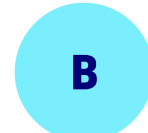
1,4 - 3,4 g

Hidrats de carboni complexos



Baix índex glucèmic

Vitamines



Zinc



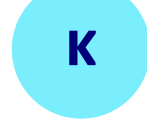
Ferro



Fòsfor



Magnesi



Potassi



Calci

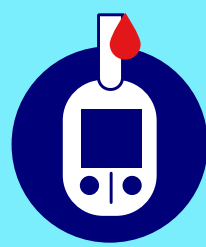
Beneficis per la salut



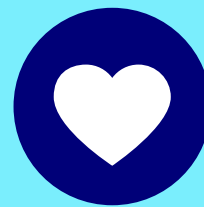
Milloren el transit intestinal i proporcionen sensació de sacietat.



Ajuda a controlar el pes.



Són adequades per persones amb diabetis.

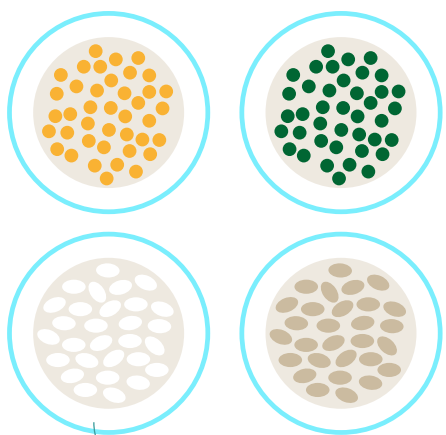


Ajuden a disminuir els nivells de colesterol i disminueixen el risc de malalties cardiovasculars.



Aptes per a celíacs.

Recomanacions de consum



3-4

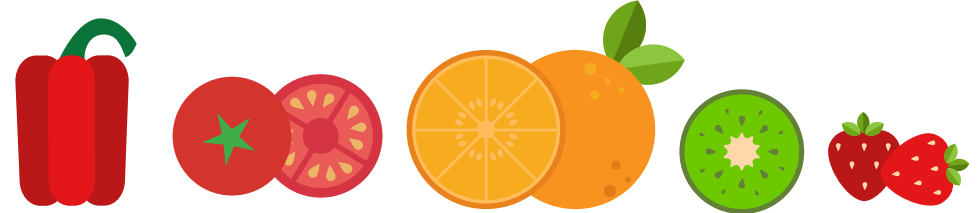
racions a la setmana

Ració de 60-80 g en cru o 150-200 g en cuit

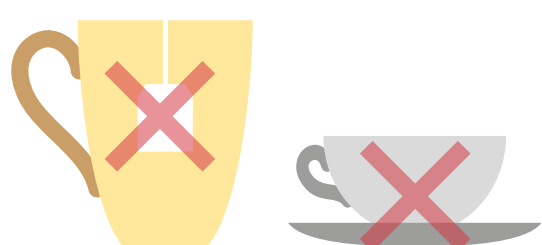
Vitamina

C

La vitamina C ajuda a absorbir el ferro dels llegums, consumeix-los amb amanida de pebrot, tomàquet, etc. o amb una fruita com taronges, kiwi, maduixes.



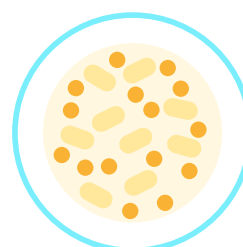
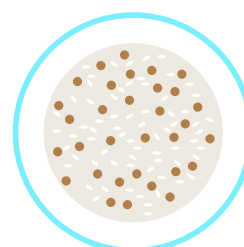
Evitar prendre te o cafè, ja que disminueix la capacitat de l'organisme per absorbir el ferro i altres minerals.



Cereals



Combina els llegums amb cereals per aconseguir proteïnes de més gran valor biològic



Pots fer lletnies amb arròs o sopa de pasta amb cigrons, etc.

Com menjar llegums?

Opcions calentes:

estofats, guisats, sopes



Opcions fredes:

amanides, empedrats, patés (com l'hummus)

