



I LEGUMI

I legumi **rappresentano la maggior fonte di proteine vegetali**. La combinazione dei legumi, ricchi di lisina, con i cereali, ricchi in aminoacidi solforati, permette di creare un piatto bilanciato sul piano nutrizionale, anche grazie alla presenza di sali minerali e fibra.

La fibra alimentare presente nei legumi è del tipo solubile, utile quindi al miglioramento generale della funzionalità intestinale ed alla proliferazione di una flora microbica benefica.

Allo stato secco hanno un **elevato contenuto di carboidrati**, costituito prevalentemente da amido. I grassi dei legumi contengono una discreta quantità di acidi grassi essenziali e pertanto sono soggetti ad irrancidimento.

I legumi sono importanti anche come **fonti di vitamine del gruppo B (B1 e B2), niacina e folati**. I legumi secchi hanno in media 300 kcal per 100 g, mentre i freschi ne forniscono circa 133 kcal per 100 g ad eccezione di fagiolini e fave che contengono rispettivamente 18 kcal e 41 kcal per 100 g.

Il valore calorico, quindi, è elevato, rendendo questi alimenti anche una buona fonte di energia.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per i LEGUMI è di **30g** se secchi e **100g** se freschi.