

QUINS BENEFICIS APORTEN ELS LLEGUMS ALS PETITS DE LA CASA?

Els llegums són més desconeguts del que pensem, formen part de la nostra dieta i hi ha moltes propietats que no coneixem. Contenen nutrients essencials per als més petits de la família, proteïnes d'origen vegetal i carbohidrats de bona qualitat per a la seva correcta nutrició.

Però, què ens aporten exactament aquest grup tan important a la nostra dieta?



1 plat de llenties
(30-50g en sec)
4-6 mg de ferro
(60-80g en sec)
5-7,5 mg de ferro

**MINERALS ESSENCIALS
PER NENS I NENES COM
EL FERRO I EL CALCI**

**ES RECOMANA
ACOMPANYAR AQUEST
PLAT AMB UN ALIMENT
RIC EN VITAMINA C COM
EL PEBROT VERMELL CRU
O LA TARONJA PER A
FACILITAR L'ABSORCIÓ
DEL FERRO.**



Hamburguesa de llenties
100g llenties cuites
15g ceba
15g pastanaga
20g flocs de civada integral
10 ml oli d'oliva verge extra

**ELEVAT CONTINGUT
EN FIBRA**

**AJUDA A LA SACIETAT, A
TENIR UN CORRECTE
TRÀNSIT I ALIMENTA LA
FLORA INTESTINAL**

**PROTEÏNES D'ORIGEN
VEGETAL**

**COMBINADES AMB UN
CEREAL OBTINDREM
PROTEÏNA DE QUALITAT.**

	Ferro	Calci
0-6 mesos	4,3 mg	400 mg
7-12 mesos	8 mg	500 mg
1-3 anys	8 mg	600 mg
4-5 anys	8 mg	700 mg
6-9 anys	9 mg	800 mg

Els experts recomanen el seu consum de 3 a 4 vegades a la setmana existeixen moltes maneres de cuinar-les per tal que els més petits no s'avorreixin.



CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional