

Grup d'Aliments

Llegums

Proteïnes d'origen vegetal

Freqüència

Entre 2-3 vegades per setmana

Aporten

PROTEÏNES
HIDRATS DE CARBONI
FIBRA
VITAMINES, GRUP B
MINERALS, MAGNESI, FÒSFOR,
POTASSI, CALCI I FERRO.



LENTEJAS
GARBANZOS
JUDIAS
BLANQUES, PINTES, NEGRES...
FAVES
SOJA
PÈSOLS
ALTRAMUCES
ALFALFA
CACAHUETE...