

Les llegums

Molt nutritives. Són una font important de carbohidrats de lenta absorció. Registren entre un 10 i un 25% de fibra dietètica que ajuda en la prevenció de la obesitat, diabetis mellitus, estrenyiment o càncer de colon. Barrejar les llegums amb cereals per completar les proteïnes d'aquests.

Lenties



80g de conté: 9gr de proteïnes, 20gr d' hidrats de carboni, 8gr de fibra, (%DDR) ferro 28%, fòsfor 23%, seleni, manganès, potassi, zinc i coure, àcid fòlic 90%, vitamina B1 14%, B6 10%, B2 i B3.

Propietats: Disminueixen el nivell de colesterol en sang i ajuden en la prevenció de les malalties cardiovasculars.

Si afegim pastanaga i un raig de suc de llimona al final de la cocció, millorarem l'assimilació de ferro i facilitarem la digestió. Es recomanen racions moderades, d'uns 80g ja que acidifiquen l'aparell digestiu.

Cigrons



80g conté: 244 calories, 16gr de proteïnes, 39gr d'hidrats de carboni complexos, 2gr de greixos i 8gr de fibra. (% DDR) ferro 43%, magnesi 25%, calci, potassi, manganès i coure.

Propietats: Molt energètics per l'alt contingut en carbohidrats. Afavoreixen el sistema muscular i nerviós. Diürètics.

Són més digestius en puré o en paté. També es poden menjar germinats
No recomanables en trastorns intestinals

Mongetes



80g conté: (els valors depenen molt del tipus de mongeta, blanca, pintes, rosades, ...) aprox: Fòsfor 43%, Ferro 41%, manganès 32%, magnesi 30%, potassi 26%, seleni 25%, zinc 15%, coure i crom. Àcid fòlic i vitamina B1.

Propietats: Ajuden a prevenir processos crònic-degeneratius. Molt saludables per el sistema cardiovascular i per mantenir la flora intestinal en un estat òptim.

Són el llegum més recomanat ja que tenen una composició molt equilibrada en nutrients. Les mongetes "pintes" són més riques en ferro i magnesi. Afegir una mica de comí o fonoll al final de la cocció per a que siguin menys flatulentes.

Soia

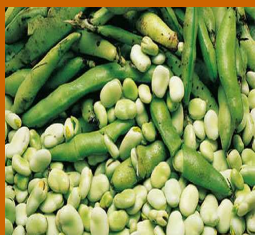


80g conté: proteïnes (29g), hidrats de carboni (19g), greixos (19g) i fibra (10g). (%DDR) Fòsfor 59%, Ferro 57%, magnesi 57%, manganès 45%, fluor 29%, calci 26%. Àcid fòlic 148%, Vitamina E 90% B1 67%, B2 13%, B3 10% i B6. No té colesterol.

Actualment hi ha molta controvèrsia sobre les propietats d'aquesta llegum. L'introducció massiva al mercat mundial alimentari, encara que majoritàriament destinada a l'alimentació d'animal, es cada cop més utilitzada en gran nombre d'aliments el·laborats o derivats de la mateixa (llet de soia, logurt, ...) el que ha afavorit l'aparició de versions bastant contradictòries entre si sobre beneficis o inconvenients. Malgrat tot, la soia era considerada com un "aliment medicinal" a la Xina mil·lenària.

És un dels cultius transgènics més habitual

Faves



80g conté: proteïnes (7g), carbohidrats 9g, calci 15mg, ferro, fòsfor, manganès i coure. Vitamina B1(22%DDR).

Propietats. Molt energètiques. Afavoreix la reducció del colesterol. Les infusions fetes amb la flor de la planta són diürètiques.

No són molt digestives. No consumir en cas d'àcid úric elevat.

Pèsols



80g conté: proteïnes 5g, calci 20mg, fòsfor 93mg, ferro 11%DDR, Vitamina B1 20%DDR

Propietats: Ajuden en la regulació de la circulació i els nivells de sucre en sang. Pels continguts en fibra soluble, afavoreixen el bon funcionament del trànsit intestinal i participen en la prevenció del càncer de còlon. Protectors del sistema nerviós.



Mongeta tendra



80g conté: 90% d'aigua, proteïnes 1.5g, carbohidrats 3g, potassi 260mg, vitamina C 30%DDR.

Propietats: baix contingut de fibres i petites porcions de ferro, magnesi i iode. Conté folats, beneficiosos pel sistema immunitari. Afavoreixen el manteniment cel·lular, de la pell, mucosa ossos i cabell.