

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO · UMA INICIATIVA

UMA PORÇÃO

LEGUMINOSAS POR DIA

APN.ORG.PT | GERAL@APN.ORG.PT



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

1 MÃO CHEIA DE RAZÕES PARA CONSUMIR LEGUMINOSAS

- Fornecem quantidades consideráveis de **proteínas** e de **hidratos de carbono** de baixo índice glicémico;
- São fonte de **fibras**, pelo que exercem efeito saciante e contribuem para a regulação do trânsito intestinal;
- Contêm **vitaminas** e **minerais**, dos quais se destacam o ácido fólico, o ferro e o cálcio;
- Apresentam, na sua composição, **substâncias bioativas** como os compostos fenólicos, os flavonoides, as isoflavonas e outros antioxidantes, que exercem efeito protetor em diversas patologias;
- São alimentos **acessíveis**, de **fácil preparação e confeção culinária**, com **baixa pegada hídrica e de carbono**.

Para mais informações, consultar o e-book “**Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde**” (2024), em apn.org.pt > **Materiais** > **E-books**

Em caso de dúvidas, consulte um Nutricionista.

Apoio à produção:



sumol+compal

1 porção = 25 g de leguminosas secas (Roda da Alimentação Mediterrânica)