

UMA INICIATIVA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

**UMA PORÇÃO
LEGUMINOSAS POR DIA**

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



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**.

Consulte mais informações no e-book
“Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde”,
em www.apn.org.pt

Em caso de dúvidas, consulte um Nutricionista.

Com o apoio de:

