



Lista della spesa di...

Dicembre

Frutta di stagione:

- Ananas
- Arancia
- Banana
- Castagna
- Clementina
- Dattero
- Kaki
- Kiwi
- Mela
- Pera
- Pompelmo
-
-

Verdura di stagione:

- Barbabietola
- Bietola
- Broccolo
- Carciofo
- Cardo
- Carota
- Cavolo
- Cavolini
- Cime di rapa
- Finocchio
- Olive
- Porro
- Radicchio
- Spinaci
-
-

Alcune piccole curiosità sui legumi

Con il termine legumi si identificano piante appartenenti alla famiglia delle leguminose, disponibili in commercio allo stato fresco o secco. Sono legumi i fagioli, i ceci, le lenticchie, le fave, la soia e i piselli. I fagiolini invece, avendo un contenuto proteico più basso, devono essere considerati dal punto di vista alimentare delle verdure.

I legumi sono un'ottima fonte di proteine, ferro, zinco e vitamine del gruppo B.

È raccomandato il consumo di legumi (sia freschi che secchi) come fonte proteica alternativa a quelle di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi).

Se i legumi ti creano fastidio a livello intestinale inizia consumando porzioni ridotte preferendo quelli decorticati e passati. Per avere una dieta equilibrata è bene introdurre i legumi come fonte proteica circa 2-4 volte a settimana.



Note:

.....
.....
.....