



ROŚLINY STRĄCZKOWE

Co to są rośliny strączkowe?

Ich nasiona dojrzewają w strączkach. Mogą stanowić roślinny zamiennik białka w diecie.

Jakie znasz rodzaje ROŚLIN STRĄCZKOWYCH?

Ciecierzyca, **soczewica** (zielona, czerwona, żółta, czarna), **soja**, **fasola** (biała, czerwona, czarna i inne), **groch**, **bób**.



ILE RAZY W TYGODNIU trzeba jeść rośliny strączkowe, aby być **ZDROWYM?**

2–3 razy w tygodniu lub więcej!



Co WAŻNEGO dla naszego zdrowia zawierają?

- Wszystkie nasiona roślin strączkowych to **źródło białka**, które jest budulcem naszego organizmu.
- Wszystkie rośliny strączkowe zawierają **błonnik**, który zapewnia dobre trawienie.
- Rośliny strączkowe doceniamy za **wysoki indeks sytości** – dają nam poczucie najeżenia nawet po spożyciu niewielkiej porcji.
- Zawierają **węglowodany złożone**, które powinny stanowić główne źródło energii.

DLACZEGO rośliny strączkowe są ważnym elementem ZDROWEJ DIETY?

Ponieważ są źródłem **pełnowartościowego białka**, **mikroelementów** oraz **błonnika**.

Dzięki nim możemy **ograniczyć ilość mięsa** w diecie.

