

ok SALUTE E BENESSERE

USERNAME
 ***** ENTRA
 PASSWORD DIMENTICATA >
 REGISTRATI >

- DIAGNOSI E CURE
- ALIMENTAZIONE E DIETE**
- SESSO E PSICOLOGIA
- FITNESS E BENESSERE
- PERSONAGGI E SALUTE
- ESTETICA E MEDICINA
- CHIEDI UN CONSULTO
- DIZIONARIO MEDICO
- OSPEDALI D'ECCELLENZA
- ANATOMIA DEL CORPO
- GRAFICI INTERATTIVI
- BLOG SALUTE
- MUSICA PER LO SPIRITO
- CONTATTI

Home > Home Salute > Alimentazione e Diete > Legumi, la carne dei furbi

OK SALUTE E BENESSERE
 consulenza scientifica Fondazione Umberto Veronesi



Nutrizione

Legumi, la carne dei furbi

Fagioli, piselli & co sono ricchi di proteine e costano poco. E in più, aiutano contro la stipsi, abbassano il colesterolo, frenano la fame...



Una volta si diceva che i legumi erano la carne dei poveri. Oggi potremmo ribattezzarli la carne dei furbi. Già, perché fagioli, lenticchie, piselli & co., oltre a offrire una grande versatilità di preparazioni in cucina, vantano proprietà nutrizionali che li rendono egregi sostituti dei secondi di origine animale, con il vantaggio di costare pochissimo. Insomma, portarli a tavola è una scelta intelligente.

I legumi sono ricchi di proprietà (foto Photoexpress).

- Guarda anche**
- [Vegetariano? Così fai il pieno di proteine](#)
 - [Limone per assorbire il ferro dei legumi](#)
 - [Legumi in lattina? Sani e nutrienti](#)

Tante proteine
 «I legumi sono ricchissimi di [proteine](#) vegetali, ma a differenza di carni, salumi, uova, formaggi, hanno zero colesterolo (guarda: [quanto colesterolo c'è nei cibi](#)) e pochissimi grassi, appena il 3%», dice Michela De Petris, esperta in alimentazione vegetariana, vegana e macrobiotica presso l'ospedale San Raffaele di Milano e autrice del recente libro *Scelta vegetariana e vita in bicicletta* (Il [Pensiero Scientifico](#) Editore). [Fagioli, lenticchie, piselli, ceci e tutti i legumi sono anche ricchi di ferro: ecco un trucco per assimilarlo meglio.](#)

Nel menù al posto della carne
 Almeno tre-quattro volte a settimana, anziché mangiare la solita fettina di carne, porta in tavola una sana porzione di legumi (in un regime da 2mila calorie, una porzione corrisponde a 100 grammi di legumi, se freschi, o 30 grammi, se secchi). Puoi

sbizzarrirti con tante ricette, tra zuppe e minestre, perfette nei mesi invernali; piatti veloci come fagioli all'olio, cipolla e prezzemolo; insalate miste con ceci o lenticchie; bistecche di soia o tofu; piatti unici come pasta e fagioli, pasta e piselli, riso e lenticchie...

[CONTINUA A LEGGERE](#)

Ultimo aggiornamento: 11 Gennaio 2013

Pagina 1 di 2 AVANTI>

STAMPA LA PAGINA

GLOSSARIO : [legumi](#), [proteine](#)

CORRELATI

GLI ARTICOLI

Per assorbire il ferro dei legumi fatti ...

ALIMENTAZIONE E DIETE

Cerca nel sito di OK Salute

Tra gli articoli, i consulto forniti dai medici di OK e nel Dizionario medico

CHIEDI UN CONSULTO AI MEDICI DI OK

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DI OK SALUTE

OGGI PROMOTION

INIZIATIVE

vai a tutti >

Chiedi un consulto gratis AI MEDICI DI OK

- Allergologia
- Andrologia
- Anestesia
- Angiologia
- Cardiochirurgia
- Cardiologia
- Celiachia
- Chirurgia generale
- Chirurgia plastica
- Chirurgia toracica
- Dermatologia
- Diabetologia
- Dietetica
- Dipendenze
- Disabilità
- Ematologia
- Endocrinologia
- Epatologia
- Farmacologia
- Fisioterapia
- Gastroenterologia
- Genetica
- Geriatra
- Ginecologia
- Infertilità
- Infettivologia
- Logopedia
- Malattie rare
- Medicina del lavoro
- Medicina del sonno
- Medicina dello sport
- Medicina d'urgenza
- Medicina interna
- Medicina termale
- Menopausa
- Nefrologia
- Neonatalogia
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Neuropsichiatria infantile
- Nutrizione
- Obesità
- Oculistica
- Odontoiatria
- Oncologia
- Ortopedia
- Otorinolaringoiatria
- Pediatria
- Pneumologia
- Proctologia
- Psichiatria
- Psicologia
- Radiologia
- Reumatologia
- Riabilitazione
- Sessuologia