



CITTA' DI TORINO

In collaborazione con



utilizza i **LEGUMI 100% biologici** piccoli semi, grande energia!

Lo sai che...



I legumi sono **ricchi di sostanze nutritive**, costituiscono una **buona fonte di vitamine e minerali**, tra cui ferro, calcio, magnesio e vitamine del gruppo B, fondamentali per una buona salute. Favoriscono il raggiungimento del **fabbisogno di fibra**, dando anche un maggior senso di sazietà



Possono essere considerati **validi sostituti dei secondi piatti di origine animale**, se associati ai cereali. Combinati tra loro forniscono **proteine ad alto valore biologico** sovrapponibili a quelle presenti in carne, pesce, formaggi e uova.



I legumi sono **colture sostenibili**, richiedono meno acqua, producono meno emissioni di CO₂ e migliorano la fertilità e la biodiversità del suolo grazie alla capacità di fissare l'azoto atmosferico.

Per la preparazione dei piatti in mensa vengono utilizzati **legumi 100% biologici** e di **filiera italiana**. I legumi sono versatili e si prestano per diverse ricette come burger, crocchette, hummus, ecc.



E' stata designata dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite (UNGA) la **giornata mondiale dei legumi**, il 10 febbraio, per promuovere il loro ruolo chiave in sistemi agroalimentari più sostenibili e per diete sane.



INFO NUTRIZIONALI per 100g

(Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti CREA - legumi secchi)

	Ceci	Fagioli	Lenticchie	Piselli
ENERGIA	343 Kcal - 1437 kJ	312 Kcal - 1307 kJ	319 Kcal - 1335 kJ	317 Kcal - 1326 kJ
CARBOIDRATI	46,9 g	47,7 g	51,1 g	48,2 g
FIBRE	13,6 g	17,3 g	13,8 g	15,7 g
GRASSI	6,3 g	2 g	1 g	2 g
PROTEINE	20,9 g	20,2 g	22,7 g	21,7 g