

# PROPORZIONI LEGUMI

La sostituzione tra loro degli alimenti del gruppo dei legumi è semplice: il rapporto è di 1 a 1.

Es.

100gr di ceci = 100gr di soia = 100gr di lenticchie = 100gr di piselli



mela  
rossa

## ATTENZIONE!

I legumi surgelati, ammollati (in scatola) e freschi possono essere considerati equivalenti nell'apporto calorico e di nutrienti. Il discorso cambia se si usano legumi secchi: in questo caso rispetto alle quantità riportate nella dieta (che si riferiscono al prodotto surgelato, ammollato o fresco) si dovrà considerare un 70% del peso in meno.

Es. 100gr di fagioli freschi = 30 gr di fagioli secchi