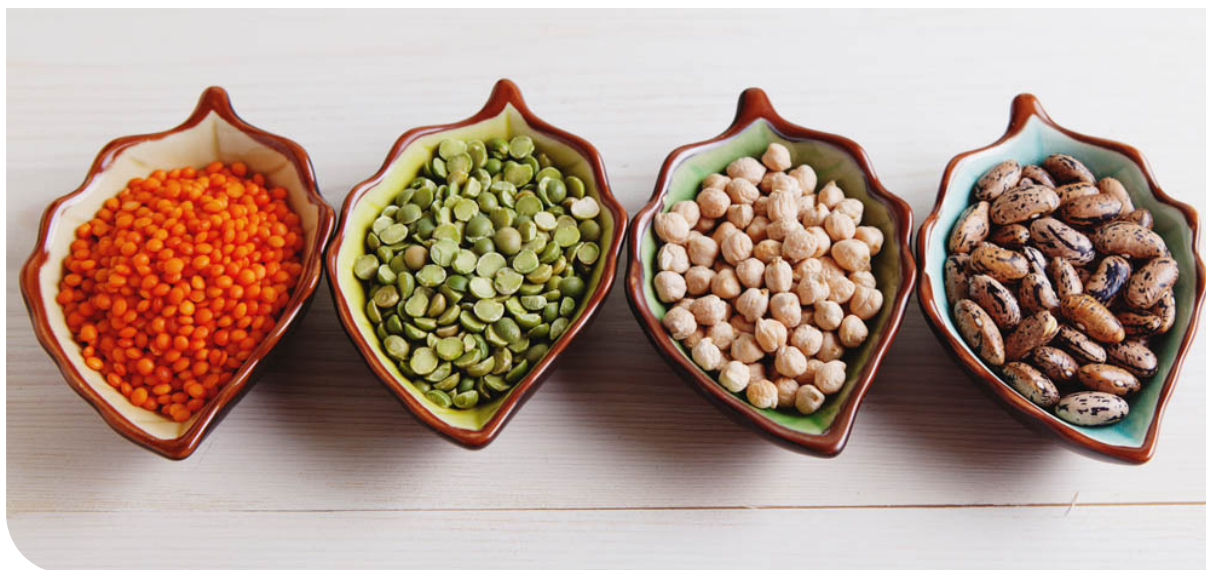


# Oggi legumi a volontà



I **legumi** sono ricchi di minerali, fibre e sostanze che prevengono la **stitichezza** e aiutano a ridurre l'assorbimento del **colesterolo**. Le proteine dei legumi, **associate** a quelle di altri alimenti come i **cereali** (pasta e fagioli, **risi e bisi**, ecc.), aumentano il loro valore biologico fornendo aminoacidi simili a quelli dei cibi di origine animale. Mangiali almeno 2 volte **a settimana** perché, oltre ad essere molto gustosi e versatili in **cucina**, sono anche indicati in caso di iperglicemia e dislipidemie.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.