

# LEGUMI e COPERTURA DEI FABBISOGNI NUTRIZIONALI



½ PIATTO DI  
FAVE FRESCHE

50%  
FOLATI



4 CUCCHIAI DI  
LENTICCHIE  
SECCHIE

25%  
FIBRA



4 CUCCHIAI DI  
CANNELLINI  
SECCHI

35%  
MAGNESIO



4 CUCCHIAI  
DI ADZUKI  
SECCHI

25%  
ZINCO



4 CUCCHIAI DI  
FAGIOLI DALL'OCCHIO  
SECCHI

♂ 44%  
♀ 24%  
FERRO