

Legumi e copertura dei fabbisogni nutrizionali



1 PORZIONE DI
FAVE FRESCHE

66%
FOLATI



3-4 CUCCHIAI DI
LENTICCHIE
SECHE

31%
FOSFORO



1 PORZIONE DI
PISELLI
SURGELATI

47%
FIBRA



3-4 CUCCHIAI DI
ADZUKI SECCHI

21%
28%
ZINCO



3-4 CUCCHIAI DI
CECI SECCHI

30%
17%
FERRO