

از بشقاب تا سلامت

اهمیت مصرف حبوبات

حبوبات چیست؟

حبوبات دانه های مغذی گیاهی با ارزش غذایی بالا هستند.

ارزش غذایی حبوبات

دارای فیبر فراوان ✓

منبع غنی پروتئین ✓

سرشار از آهن و ویتامین های گروه

فواید حبوبات



سلامت قلب



کنترل قند خون



کنترل وزن



سلامت گوارش



حبوبات در بشقاب روزانه

مصرف حداقل ۲ تا ۳ بار در هفته

جایگزین سالم و مقرون به صرفه برای گوشت

قابل استفاده در غذاهایی مانند سوپ و آش و...

نکات بهداشتی مصرف

قبل از پختن ۸ تا ۴۸ ساعت حبوبات را خیس کنید ✓

حبوبات را حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت بجوشانید ✓

در جای خشک نگهداری کنید ✓

