Ai renunÈ›at la carne È™i nu È™tii de unde sÄƒ-È›i iei proteinele necesare? ÎÈ›i spun eu! M-am confrunat cu acesta problem
când am început sÄƒ scot, încet - încet, carnea din dieta mea. Nu spun cÄƒ e simplu, dar vÄƒ garantez a nu-i imposibil! Pentr
tÄƒmânÄƒ în care sÄƒ nu primesc un mesaj de genul: "Când începi sÄƒ scrii din nou pe blog?"am hotÄƒrât sÄƒ mai scriu câ
eÈ›eta de azi conÈ›ine fasole, dar asta È™tiÈ›i deja pentru cÄƒ aÈ›i vÄƒzut titlul, o leguminoasÄƒ extrem de valoroasÄƒ din
eÈ™i este un aliment banal, deloc pretenÈ›ios, fasolea uscatÄƒ poate fi inclusÄƒ È™i în meniuri mai sofisticate, dacÄƒ este
exemplu, salatele cu legume care conÈ›in È™i fasole fiartÄƒ, sunt mult mai sÄƒÈ›ioase È™i pot fi transformate în feluri prin
n meniu hipocaloric în cura de slÄƒbire. DatoritÄƒ conÈ›inutului mare de fibre, vitamine, minerale È™i proteine de bunÄƒ ca
atÄƒ, indiferent dacÄƒ e roÈ™ie, alba sau neagrÄƒ, este consideratÄƒ unul dintre cele mai sÄƒnÄƒtoase alimente. Care sunt
eficii ale consumului de fasole uscatÄƒ? 1. AccelerezÄƒ tranzitul intestinal Fasolea boabe conÈ›ine o cantitate mare de fibre
re pentru un tranzit intestinal bun È™i pentru evitarea constipaÈ›iei. Ea este consideratÄƒ unul dintre alimentele care contribu
venirea cancerului de colon È™i la menÈ›inerea sÄƒnÄƒtÄƒÈ›ii colonului. 2. ConÈ›ine puÈ›ine calorii È™i ajutÄƒ la slÄƒb
avem între 200 È™i 300 de calorii, în funcÈ›ie de soi. Acest numÄƒr de calorii este considerat foarte mic raportat la starea de
te pe care o conferÄƒ. AÈ™adar, dacÄƒ vrei sÄƒ slÄƒbeÈ™ti, consumÄƒ cât mai multe ciorbe de fasole È™i salate cu fasol
i de tip 2 Este bogatÄƒ în glucide ?sÄƒnÄƒtoase?, motiv pentru care este recomandatÄƒ în dieta diabetului de tip II, având în
reveni apariÈ›ia diabetului. De asemenea, diverse studii au arÄƒtat cÄƒ anumiÈ›i compuÈ™i din fasolea albÄƒ încetinesc abs
rganism. 4. ProtejeazÄƒ inima Ca orice aliment vegetal, fasolea contribuie din plin la sÄƒnÄƒtatea inimii. Ea ajutÄƒ la scÄƒd
arteriale È™i previne instalarea bolilor cardiovasculare. Pentru cÄƒ e lipsitÄƒ de colesterol, ea este recomandatÄƒ persoanelo
de colesterol crescut. 5. Este bogatÄƒ în proteine de calitate Pentru cÄƒ e bogatÄƒ în proteine, ea nu trebuie sÄƒ lipseascÄƒ d
or. Fasolea boabe nu conÈ›ine proteina completÄƒ, aÈ™a cum conÈ›ine carnea, de aceea trebuie combinatÄƒ cu orez. Orezul
eazÄƒ proteina completÄƒ. 6. Contine vitamine si minerale Pe langa proteine si carbohidrati, fasolea mai contine fier, seleniu
eziu, fosfor, zinc, cupru, potasiu si calciu in cantitati mici. La capitolul vitamine, fasolea boabe exceleaza in cantitatea de
vitamine din grupul B. De asemenea, mai contine molibden, vitaminele C, E si K. 7. Este bogata in antioxidanti Mai multe
studii au aratat ca antioxidantii joaca un rol important in prevenirea distrugerii celulelor de catre radicalii liberi. Despre
acest proces se banuieste ca previne mai multe tipuri de cancer si intarzie imbatranirea. 8. Contine acid folic Acidul folic
este important pentru femeile care vor sa ramana insarcinate sau sunt insarcinate, iar fasolea este unul dintre cele mai la
indemana alimente care sunt bogate in aceasta substanta. 9. Contine fitoestrogeni Mai multe studii au aratat ca femeile care
consuma constant alimente care contin estrogen vegetal au un risc mai scazut de a face cancer mamar. Fasolea este
considerata un aliment de baza in lupta pentru prevenirea cancerului de san la femei. 10. Furnizeaza energie organismului
Pentru ca este bogata in carbohidrati si proteine, fasolea este un aliment satios, care furnizeaza energie organismului pentru
multe ore, motiv pentru care ea este frecvent recomandata in curele de slabire. Cred cÄƒ v-am convins deja, ca pe viitor sÄƒ c
umaÈ›i mai multÄƒ fasole, aÈ™a-i? SÄƒ revenim la reÈ›eta noastrÄƒ, cea simplÄƒ È™i gustosa! Avem nevoie de: - 300g fa
- 2 cepe; - o legÄƒturÄƒ pÄƒtrunjel sau mÄƒrar; - un ou; - un vârf cuÈ›it - curcumÄƒ; - un vârf cuÈ›it- piper negru; - 2-3 ling
aÈ›i fasolea peste noapte. BineînÈ›eles e bunÄƒ È™i conseva, însÄƒ conÈ›ine CONSERVANÈšI, È™i cum noi încercam sÄ
variantÄƒ, fasolea uscatÄƒ, pe care o lÄƒsÄƒm în apÄƒ peste noapte, È™i care dimineaÈ›Äƒ e numai bunÄƒ de pus la fiert.
fierbe muuult mai bine È™i mai repede! DupÄƒ fierbere o lÄƒsaÈ›i sÄƒ se rÄƒceascÄƒ 15 minute, dupÄƒ care o puneÈ›i înt
entele. Mai aÈ™teptaÈ›i circa 10-15 minute ca aromele sÄƒ se împrietenescÄƒ È™i apoi, formaÈ›i cu ajutorul mâinilor, chi
r pe o hârtie de gÄƒtit, È™i le lÄƒsaÈ›i max o orÄƒ la copt. MenÈ›ionez faptul cÄƒ eu n-am un cuptor performant, È™i nu v
la care sÄƒ puneÈ›i preparatul. Focul trebuie sÄƒ fie mediu spre mic. DupÄƒ ce le scoateÈ›i, le lÄƒsaÈ›i sÄƒ se rÄƒceascÄƒ
ntr-o chiflÄƒ delicioasÄƒ, în care puneÈ›i muÈ™tar sau sos de avocado. Autor: nutritionist Daniela Popa sursa:Beneficii Fas
om