

Ai renunțat la carne Ți nu Ții de unde săf-Ți iei proteinele necesare? Ți spun eu! M-am confruntat cu acesta problemă când am început săf scot, încet - încet, carnea din dieta mea. Nu spun căf e simplu, dar vĂf garantez a nu-i imposibil! Pentru tĂfmĂnĂf în care săf nu primesc un mesaj de genul: "Când începi săf scrii din nou pe blog?" am hotĂfrăt săf mai scriu căf eȚeta de azi conȚine fasole, dar asta ȚtiȚi deja pentru căf aȚi vĂfzut titlul, o leguminoasĂf extrem de valoroasĂf din punct de vedere nutritiv. Fasolea uscatĂf este un aliment banal, deloc pretenȚios, fasolea uscatĂf poate fi inclusĂf Țti în meniuri mai sofisticate, dacĂf este un exemplu, salatele cu legume care conȚin Țti fasole fiartĂf, sunt mult mai săfȚioase Țti pot fi transformate în feluri primordiale în meniuri hipocalorice în cura de slĂfbire. DatoritĂf conȚinutului mare de fibre, vitamine, minerale Țti proteine de bunĂf calitate, indiferent dacĂf e roȚie, alba sau neagrĂf, este consideratĂf unul dintre cele mai săfnĂfătoare alimente. Care sunt beneficiile consumului de fasole uscatĂf? 1. Accelereazăf tranzitul intestinal Fasolea boabe conȚine o cantitate mare de fibre care contribuie pentru un tranzit intestinal bun Țti pentru evitarea constipaȚiei. Ea este consideratĂf unul dintre alimentele care contribuie la prevenirea venirea cancerului de colon Țti la menȚinerea săfnĂftĂfȚii colonului. 2. ConȚine puȚine calorii Țti ajutĂf la slĂfbire. Într-un kilogram avem între 200 Țti 300 de calorii, în funcȚie de soi. Acest număr de calorii este considerat foarte mic raportat la starea de sănătate pe care o conferĂf. AȚadar, dacĂf vrei săf slĂfbiȚi, consumĂf cât mai multe ciorbe de fasole Țti salate cu fasole. 3. Este bogatĂf în glucide ?sĂfnĂfătoare?, motiv pentru care este recomandatĂf în dieta diabetului de tip II, având în vedere apariȚia diabetului. De asemenea, diverse studii au arĂftat căf anumiȚi compuȚi din fasolea albĂf încetinesc absorbȚia de zahăr în organism. 4. Protejeazăf inima Ca orice aliment vegetal, fasolea contribuie din plin la săfnĂftatea inimii. Ea ajutĂf la scăderea tensiunii arteriale Țti previne instalarea bolilor cardiovasculare. Pentru căf e lipsitĂf de colesterol, ea este recomandatĂf persoanelor cu niveluri de colesterol crescut. 5. Este bogatĂf în proteine de calitate Pentru căf e bogatĂf în proteine, ea nu trebuie săf lipseascĂf din dieta ta. Fasolea boabe nu conȚine proteina completĂf, aȚa cum conȚine carnea, de aceea trebuie combinatĂf cu orez. Orezul completeazăf proteina completĂf. 6. Contine vitamine si minerale Pe langa proteine si carbohidrati, fasolea mai contine fier, seleniu, magneziu, 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 antioxidanii 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 căf v-am convins deja, ca pe viitor săf consumi mai multĂf fasole, aȚa-i? Săf revenim la reȚeta noastrĂf, cea simplĂf Țti gustosĂf! Avem nevoie de: - 300g fasole uscatĂf - 2 cepe; - o legĂfturĂf pĂftrunjel sau mĂfzar; - un ou; - un vĂrf cuȚit - curcumĂf; - un vĂrf cuȚit- piper negru; - 2-3 linguri de ulei de mĂfline aȚi fasolea peste noapte. BineȚeles e bunĂf Țti conșevă, însăf conȚine CONSERVANȚI, Țti cum noi încercăm săf găsim o variantĂf, fasolea uscatĂf, pe care o lĂfsĂfm în apăf peste noapte, Țti care dimineaȚăf e numai bunĂf de pus la fiert. Dacăf fierbe muuult mai bine Țti mai repede! Dupăf fierbere o lĂfsĂfi săf se răfceascĂf 15 minute, dupăf care o puneȚi într-un recipient ermetic. Mai aȚteptăȚi circa 10-15 minute ca aromele săf se împrieteneascĂf Țti apoi, formaȚi cu ajutorul mâinilor, chiflăf pe o hĂrtie de găftit, Țti le lĂfsĂfi max o orĂf la copt. MenȚionez faptul căf eu n-am un cuptor performant, Țti nu vĂf recomand la care săf puneȚi preparatul. Focul trebuie săf fie mediu spre mic. Dupăf ce le scoateȚi, le lĂfsĂfi săf se răfceascĂf complet într-o chiflĂf deliciosĂf, în care puneȚi muȚtar sau sos de avocado. Autor: nutritionist Daniela Popa sursa:Beneficii Fasolei