

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 hotĂf rĂt săf mai scriu căf e Țeta de azi conȚine fasole, dar asta Țti Ți deja pentru căf a Ți 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 Ți în meniuri mai sofisticate, dacĂf este un exemplu, salatele cu legume care conȚin Ți fasole fiartĂf, sunt mult mai săf Țioase Ți pot fi transformate în feluri primordiale într-un meniu hipocaloric în cura de slĂfbire. DatoritĂf conȚinutului mare de fibre, vitamine, minerale Ți proteine de bună calitate, indiferent dacĂf e roșie, 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 Ți pentru evitarea constipaȚiei. Ea este consideratĂf unul dintre alimentele care contribuie la prevenirea venirii cancerului de colon Ți la menȚinerea săfnĂfĂfȚii colonului. 2. ConȚine puȚine calorii Ți ajută la slĂfbire. Într-un kilogram avem între 200 Ți 300 de calorii, în funcȚie de soi. Acest număr de calorii este considerat foarte mic raportat la starea de sănătate pe care o conferĂf. Așadar, dacĂf vrei săf slĂfbi Ți, consumĂf cât mai multe ciorbe de fasole Ți 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 compușii din fasolea albĂf încetinesc absorbȚia de glucoză în organism. 4. Protejeazăf inima Ca orice aliment vegetal, fasolea contribuie din plin la săfnĂfătețea inimii. Ea ajută la scăderea tensiunii arteriale Ți 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 dietă oricând. Fasolea boabe nu conȚine proteina completĂf, așadar cum conȚine carnea, de aceea trebuie combinatĂf cu orez. Orezul și fasolea conȚin 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 îndemână alimente care sunt bogate în această substanță. 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, așadar Ți? Săf revenim la reȚeta noastrăf, cea simplĂf Ți gustosĂf! Avem nevoie de: - 300g fasole uscatĂf - 2 cepe; - o legĂf turĂf pĂftrunjel sau măf rar; - un ou; - un vĂrf cu Țit - curcumĂf; - un vĂrf cu Țit- piper negru; - 2-3 linguri de ulei de mĂfline așf fasolea peste noapte. BineînȚeles e bunăf Ți conșerva, însăf conȚine CONSERVANȚI, Ți cum noi încercăm săf găsim o alternativăf, fasolea uscatĂf, pe care o lĂfsĂfm în apăf peste noapte, Ți care dimineaȚăf e numai bunăf de pus la fiert. Pentru a fierbe muuult mai bine Ți mai repede! Dupăf fierbere o lĂfsĂf Ți săf se răfcescăf 15 minute, dupăf care o puneȚi într-un recipient ermetic. Mai așf teptaȚi circa 10-15 minute ca aromele săf se împrieteneascăf Ți apoi, formaȚi cu ajutorul mâinilor, chiflele pe o hĂrtie de găftit, Ți le lĂfsĂf max o orĂf la copt. MenȚionez faptul căf eu n-am un cuptor performant, Ți nu vreau săf la care săf puneȚi preparatul. Focul trebuie săf fie mediu spre mic. Dupăf ce le scoateȚi, le lĂfsĂf Ți săf se răfcescăf într-o chiflĂf deliciosĂf, în care puneȚi muștar sau sos de avocado. Autor: nutritionist Daniela Popa sursa:Beneficii Fasolei