



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej

Temat: Strączki

Co najmniej raz w tygodniu możesz zjeść w szkole obiad na bazie nasion roślin strączkowych.

MAŁE NASIONA O WIELKIEJ MOCY!



FASOLA



CIECIERZYCA



SOCZEWICA



GROCH



SOJA



BÓB



PRODUKTY
ZE STRĄCZKÓW
(NP. HUMMUS, TOFU)

CO KRYJĄ STRĄCZKI?

Białko

buduje mięśnie
i jest ważne, by zdrowo
rosnąć

Witaminy z grupy B
wspomagają koncentrację
i pomagają w nauce

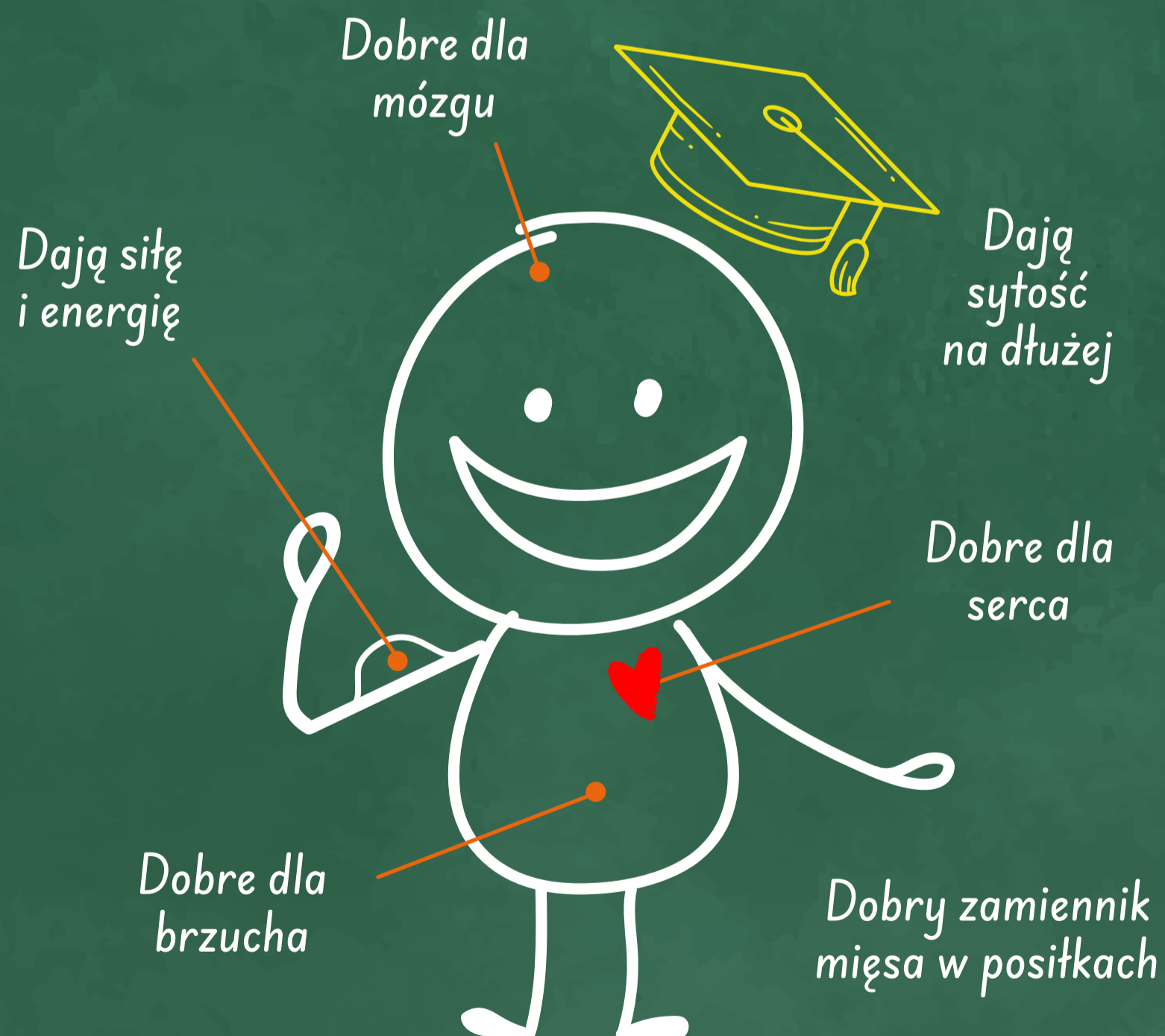


Składniki
mineralne
potas, żelazo,
magnez, cynk

Błonnik pokarmowy
reguluje pracę jelit i daje
sytość na dłużej

Czy wiesz, że strączki są dobre nie tylko dla Ciebie, ale też dla planety? Pomagają dbać o zdrowie i środowisko!

DLACZEGO WARTO JEŚĆ STRĄCZKI?



STRĄCZKI SĄ PYSZNE!
SPRÓBUJ!

JAK MOŻNA JE JEŚĆ?

Strączki na talerzu – to proste!

ŚNIADANIE I KOLACJA



pasta
kanapkowa
z białej fasoli



tortilla
z hummusem
i warzywami



kanapki
z pasztetem
z soczewicy
i warzywami



tofucznicza
(roślinna
jajecznica
z tofu)

OBIAD



sałatka
z ciecierzycą
i kaszą



zupa grochowa
z grzankami



kotlet
z ciecierzycy



makaron
z sosem
pomidorowym
z soczewicą

DESER



muffiny
z czerwonej
fasoli



pieczona
ciecierzyca
z przyprawami
do pochrupania



ciociorella
(czekoladowy
krem
z ciecierzycy)



gofry
z fasoli