

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 102 / 18 a 24 de fevereiro 2019

Conheça os benefícios das lentilhas!

Composição nutricional	por 100g
Energia (Kcal)	353
Lípidos totais (g)	1
Hidratos de carbono totais (g)	60
Fibra (g)	30
Proteínas (g)	26
Sal (g)	0,015
Tiamina (mg)	0,9
Ácido fólico (µg)	479
Manganês (mg)	1,3
Fósforo (mg)	451

Aspetos nutricionais

As lentilhas pertencem à classe das leguminosas e são consideradas uma boa fonte de proteínas e fibra. As proteínas presentes na sua composição são proteínas de baixo valor biológico. De forma a compensar esta limitação é recomendável combinar as leguminosas com cereais ou com outros tipos de leguminosas, de forma a proteína ser mais completa e idêntica às fontes de alto valor biológico (carne, pescado, laticínios e ovos).

A Roda dos Alimentos recomenda a ingestão de 1 a 2 porções de leguminosas, por dia, sendo as lentilhas uma excelente opção para satisfazer esta necessidade.

Aspetos de culinária

São conhecidas pela sua fácil confeção, uma vez que requerem muito pouco tempo de cozedura, tendo assim menos perdas nutricionais. É importante referir que a cozedura é uma etapa fundamental para o aumento da disponibilidade dos nutrientes presentes neste alimento.

Sabia que...

As lentilhas apresentam uma grande variedade de cores, sendo as mais comuns as verdes, as vermelhas e as castanhas.

TOP NUTRICIONAL
SÓDIO
POTÁSSIO
TIAMINA
VITAMINA B6
ZINCO



CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Lens culinaris Medik</i>	Lentilha
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
TEMPO DE CONFEÇÃO	SAZONALIDADE
30 a 45 min	Maio, junho e julho
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Ásia Central	Canadá
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
Sem informação	Sem informação



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.