LE PROTEINE DI ORIGINE VEGETALE

Le **proteine vegetali** le troviamo principalmente nei **legumi**, i quali sono anche una buona **fonte** di **carboidrati**, e di conseguenza un consistente **apporto** di **calorie**.
Inoltre sono ricchissimi di **fibre**, specialmente quelle solubili, che **rallentano** l'**assorbimento** di **zuccheri** e **grassi**, con un effetto molto positivo sul controllo della glicemia e del colesterolo.

Legumi: **FAGIOLI**, **PISELLI**, **CECI**, **LENTICCHIE**, **FAVE**, **LUPINI**, **SOIA**.

Laddove possibile, la scelta di **legumi freschi** è sempre **da preferire** e l'ideale sarebbe farne una buona scorta in modo da poterli poi congelare per l'inverno.
I prodotti congelati da freschi, infatti, mantengono le loro proprietà nutritive quasi inalterate; di minor qualità, invece, i prodotti conservati in scatola poiché vengono addizionati anche di tanto sale.
Se non abbiamo la possibilità di utilizzare prodotti freschi, la scelta può ricadere su quelli secchi, che andrebbero tenuti in ammollo una notte intera.

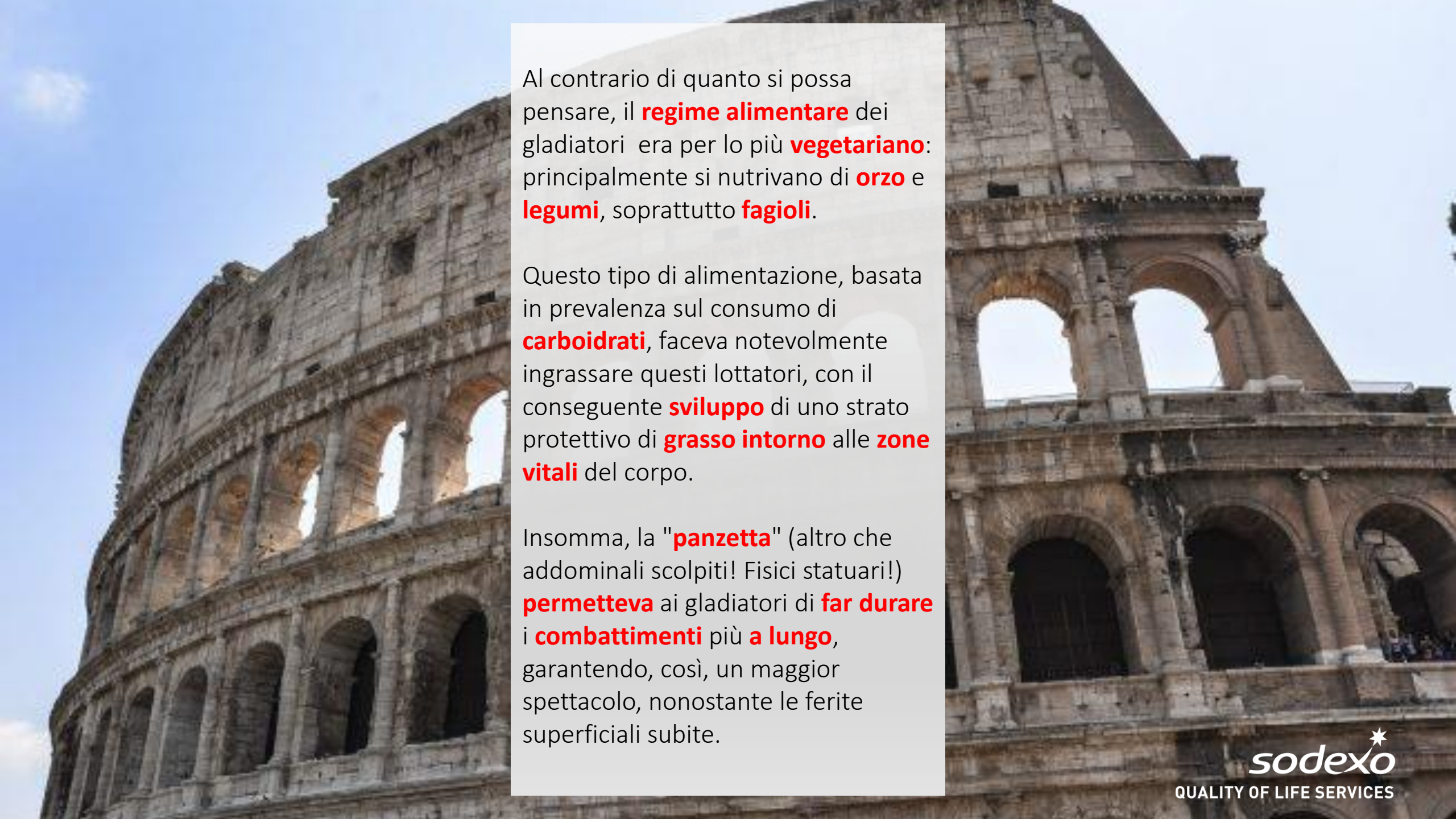
sodexo
QUALITY OF LIFE SERVICES

CURIOSANDO…

Chi non conosce la fama dei più **celebri lottatori** dell'antica Roma, i **Gladiatori**?

I loro sanguinosi combattimenti infiammavano le moltitudini di **spettatori** che **accorrevano** al Colosseo, e non solo, per **assistere** ai ***ludi gladiatori***.

sodexo
QUALITY OF LIFE SERVICES



Al contrario di quanto si possa pensare, il **regime alimentare** dei gladiatori era per lo più **vegetariano**: principalmente si nutrivano di **orzo** e **legumi**, soprattutto **fagioli**.

Questo tipo di alimentazione, basata in prevalenza sul consumo di **carboidrati**, faceva notevolmente ingrassare questi lottatori, con il conseguente **sviluppo** di uno strato protettivo di **grasso intorno** alle **zone vitali** del corpo.

Insomma, la "**panzetta**" (altro che addominali scolpiti! Fisici statuari!) **permetteva** ai gladiatori di **far durare** i **combattimenti** più **a lungo**, garantendo, così, un maggior spettacolo, nonostante le ferite superficiali subite.

sodexo
QUALITY OF LIFE SERVICES