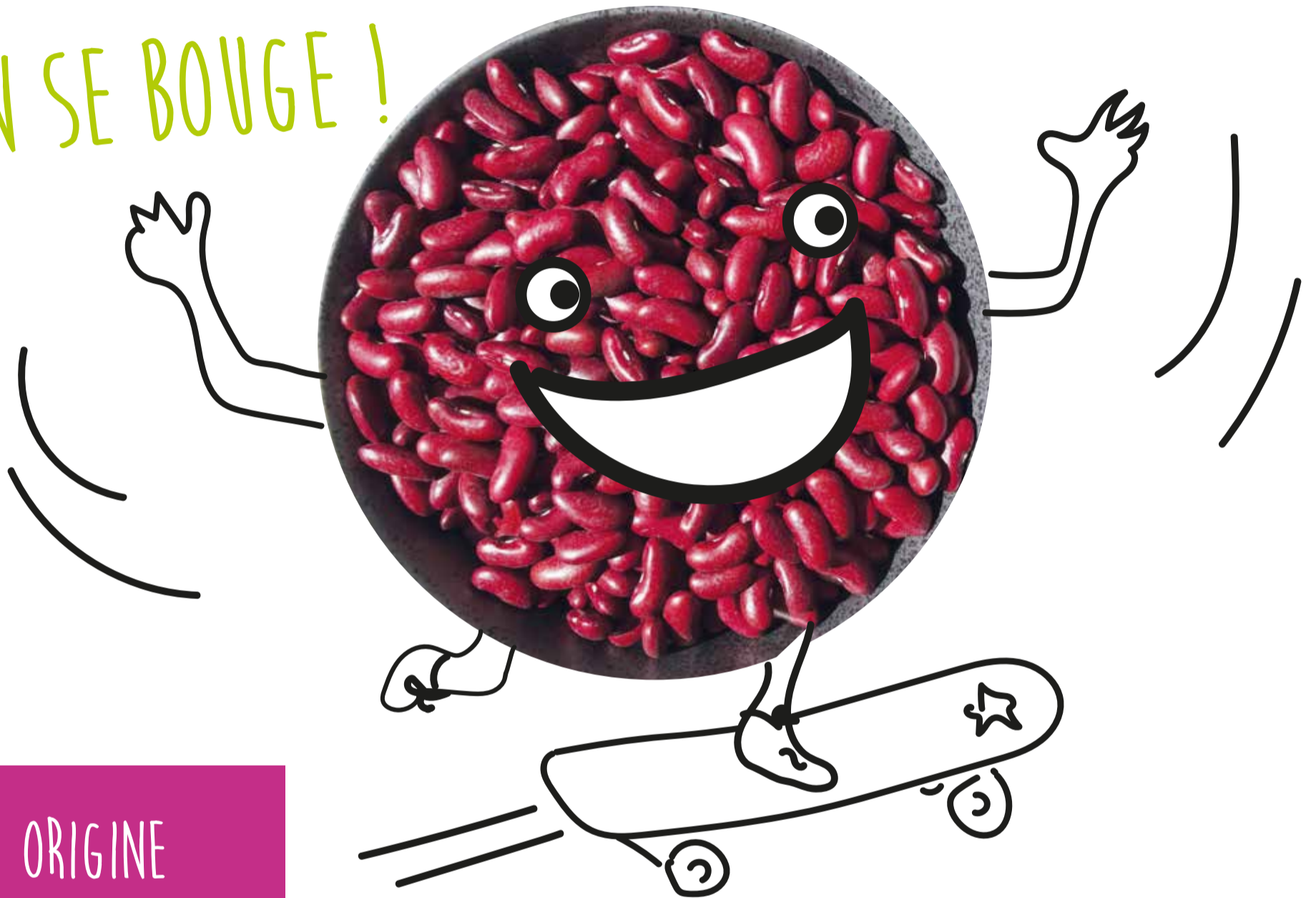


Les légumineuses passent à table !

LE HARICOT ROUGE

ON SE BOUGE !



ORIGINE

Amérique centrale
et Amérique du Sud

A SAVOIR

Légume sec le plus
consommé
dans le monde.

AU MENU

Jeudi 29 septembre 2022

Moi, le haricot rouge, comme les autres légumineuses, je suis riche en :

Protéines : elles constituent les muscles et participent au fonctionnement de l'organisme.

Fibres : elles facilitent la digestion et sont bénéfiques au système immunitaire (pour se protéger des maladies).

Minéraux et Vitamines : ils participent à l'organisation, au renforcement et au bon fonctionnement de notre organisme...

Alors mangez-moi !



Pois chiches



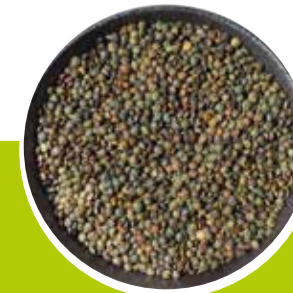
Pois cassés



Haricots rouges



Haricots blancs



Lentilles vertes



Lentilles corail