

لپه زرد

این ماده غذایی، ارزش غذایی بسیار بالایی دارد و به دلیل دارا بودن پروتئین، مناسب ترین جایگزین برای گوشت می باشد. بنابراین هم انرژی بدن را تامین می کند و هم پروتئین.



نخود

نخود که به عنوان لوبیای گاربانزو هم شناخته می شود نوعی حبوبات است که سرشار از پروتئین، فیبر و کربوهیدرات های پیچیده می باشد. خواص نخود به دلیل مقادیر بالای مواد مغذی و کالری نسبتا کم آن می باشد. نخود همه کاره را در بسیاری از غذاهای مدیترانه ای و هندی استفاده می کنند چون از بهترین منابع پروتئین گیاهی است



لوبیا چشم بلبلی

لوبیا چشم بلبلی که به نام لوبیا گل هم شناخته می شود، یکی از انواع بقولات است که دارای خواص بسیاری و بسیار مفید می باشد. همچنین در طب سنتی چین برای درمان های بسیاری از بیماری ها از استفاده می شود

