

# HÜVELYESEK A TÁNYÉRUNKON



## Hiányos táplálkozás



Azokat érinti, akik **túl sokat vagy épp túl keveset** esznek, vagy étrendjük **nem tartalmaz elegendő** mennyiségű és minőségű **tápanyagot**.

## A hüvelyesek jelentősége



Szerte a világon sokak számára biztosítják a szükséges fehérjét és aminosavakat amellet, hogy **egy egészséges étrend részeként segítenek a túlsúly és a krónikus betegségek elkerülésében**.

## FOGYASZTÁSUK MINDENKI SZÁMÁRA AJÁNLOTT



**Kisgyerekeknek**  
a napi tápanyagbevételhez.



**Vegetáriánusoknak és vegánoknak**  
az elegendő fehérje, ásványi anyag és vitamin biztosításáért.



**Nők számára**  
a bennük található vas C-vitaminnal kombinálva fontos a vérképzésben.



**Glutén-érzékenyek**  
is fogyaszthatják.

## SZÁMTALAN EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYÜK VAN



## MAXIMALIZÁLJUK AZ ELŐNYÖKET!

A hüvelyesek fogyasztásának jó hatását erősíthetjük vagy épp gyengíthetjük az alábbi módszerekkel.



Food and Agriculture Organization of the United Nations



2016  
HÜVELYESEK  
NEMZETKÖZI ÉVE

#IYP2016  
fao.org/pulses-2016



C00490/1/04.16