

A quanto equivale Una porzione di legumi



**3-4 CUCCHIAI DI
LENTICCHIE SECCHIE**



**½ PIATTO DI FAVE
FRESCHE**



**1 SCATOLA PICCOLA
DI FAGIOLI**

Legumi secchi: 50 g - Legumi freschi, surgelati, in scatola: 150 g
Standard quantitativi delle porzioni, SINU-LARN V Revisione