[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiioO6V14bNAhXEtBQKHY47AcYQjRwIBw&url=http://alternativashop.cz/cs/786-lusteniny&psig=AFQjCNHm0cjk7vpMTptHXOwFHZ98qDBREw&ust=1464865440062609)Luštěniny

Co patří mezi luštěniny?

**[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwivi9Oz1IbNAhVFPBQKHQw3AZwQjRwIBw&url=http://poklicka.doma.nova.cz/clanek/novinky/fazole-barevne-klenoty-nasi-kuchyne-recepty.html&psig=AFQjCNEa_M5wQsPqgpE71YNAQTj7e-89Pw&ust=1464864672677995)**

**Fazole** - Nejznámější luštěnina.

Obsahují velice málo tuků – ani ne 1 %.

Jsou bohaté na vlákninu vitamín B a draslík.

Existuje mnoho druhů fazolí.

**Čočka** – Obsahuje vysoké množství bílkovin a také vlákniny.

[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjelL7904bNAhXKshQKHR0-BysQjRwIBw&url=http://pochutnamsi.cz/cocka-na-kyselo-recept/&psig=AFQjCNELcCk7yRYv25bOV4n-6jKGxAIPbg&ust=1464864566238190) Je bohatá také na vitamín B, draslík, železo.

**Soja** - Obsahuje nejvíce bílkovin ze všech luštěnin.

[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj5q7rw1IbNAhWLsxQKHVjtB8YQjRwIBw&url=http://liecbastravou.sk/index.php?clanok%3D12&psig=AFQjCNEr567qZfbmKUf2ywmBCHAMLcNMXw&ust=1464864826472574) Díky jejich výživovým hodnotám se z nich vyrábí další produkty.

**Hrách** - Obsahuje zvláště fosfor a draslík, ale i vápník a hořčík.

[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiKyvD51YbNAhVLbxQKHV2HCWIQjRwIBw&url=http://nutricniordinace.cz/novinka/otazka-jak-pro-princeznu-hrach-nebo-hrasek&psig=AFQjCNF1-3eZgo2y3C1IxuKOr0voMrZEeg&ust=1464865109180530) Tato rostlina není příliš náročná na půdu.

Pěstuje se na polích.

[](http://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiYtdzu14bNAhVHvxQKHbIvBVsQjRwIBw&url=http://www.mojedione.cz/cs/vite-ze/uzivate-prirodni-anabolika&psig=AFQjCNHyCRFb6F0KXwDEVPcmwcf0ZhrW-g&ust=1464865573675649)