Luštěniny

Co patří mezi luštěniny?

****

**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.

 Je bohatá také na vitamín B, draslík, železo.

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

 Díky jejich výživovým hodnotám se z nich vyrábí další produkty.

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

 Tato rostlina není příliš náročná na půdu.

 Pěstuje se na polích.

