

Leguminosoak (hirusta zuriak, usobelarrak, zalkeak....) proteina (% 20ko pisua edo gehiago), mineral (burdina- Fe, kobrea-Cu, fosforoa-P eta kaltzioa-Ca, esaterako), zuntz (% 11-25eko pisua) eta bitamina (karotenoideak, B1, niazina, azido folikoa) iturri onak dira, lurrarentzat ere onuragarriak izateaz gain, zoruan nitrogenoa finkatzen duten heinean, nodulutako hainbat bakteriak sustraian burutzen duten ekintza dela medio, nitratoak sortuta. Naturalki eta ereinda daude Vista Alegre baserriko larreetan. Desabantailak ere badituzte, esaterako, espezie batzuen karbohidrato-eduki txikiagoa (ekarpen energetiko txikiagoa), C bitamina gutxi, interesatzeko moduko kopurua ernamuindu bitartean edo "heldugabe" dagoenean baino ez, eta leguminosoen mende baino ez egoteak edo gehiegi erabiltzeak sor ditzakeen gaixotasunak.

Hainbat leguminosoren elikadura-osaeraren adibidea:

Argi-belarra (*Medicago sativa*)

Proteina: asko

Bitaminak: Betakarotenoa (A bit. aitzindaria), C, D, E eta K

Mineralak: Ca, K, Fe, P,

Karbohidratoak: gutxi

Hirusta (*Trifolium sp.*)

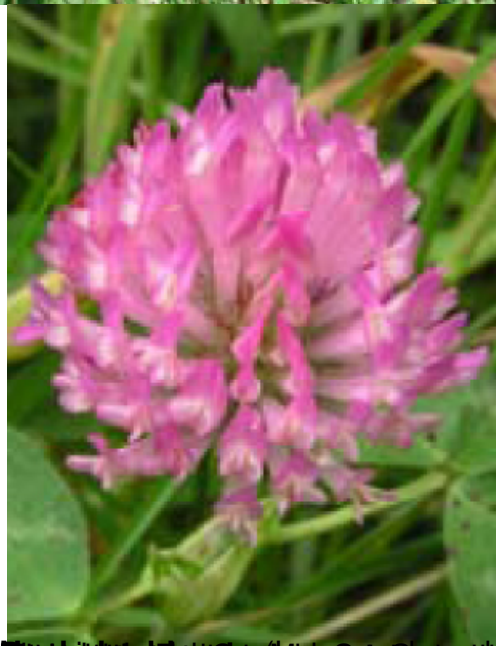
Proteina: asko

Bitaminak: A, B2, B3, C, E

Mineralak: Ca, Mg, K,

Karbohidratoak: gutxi

Hirusta gorria







[Aurki-bidea](#) | [1.1. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.2. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.3. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.4. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.5. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.6. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.7. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.8. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.9. Elikadura-balioaren laburpena](#) | [1.10. Elikadura-balioaren laburpena](#)