



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BAKLAGİLLER

En önemlileri soya fasulyesi, bakla, mercimek, böğrölce, barbunya, nohut, fasulyedir. Kapsadıkları protein % 18-35 arasında değişir. B vitamini, kalsiyum ve demir yönünden zengindir. Et, balık, tavuk ve yumurta bulunmadığı zamanlarda kurubaklagiller diyetle artırılarak protein ihtiyacı karşılanır. Baklagil proteinin biyolojik değeri hayvansal proteinden daha düşüktür. Tahıllarla karıştırılıp iyi pişirilirse biyolojik değeri daha yüksek proteinli yemekler yapılmış olur. (Mercimekli köfte, Nohutlu pilâv vb.)
