



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Come abbinare i legumi per migliorare l'assimilazione del ferro

Ceci, lenticchie, fagioli, fave, piselli, soia rappresentano un'ottima risorsa di ferro e minerali. Se si vuole potenziare l'assimilazione del ferro contenuto nei **legumi**, da parte dell'organismo, è opportuno accompagnarli sempre ad alimenti che contengano "**folati**". Ne sono ricchi, per esempio: **broccoli**, **carciofi**, **spinaci**, **asparagi** e **arance**.

L'articolo [Come abbinare i legumi per migliorare l'assimilazione del ferro](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).