

VALOR NUTRICIONAL

100 GR SOJA

Calorías: 416
Proteínas: 36.5 g
Lípidos: 19.9 g
- poliinsaturados: 11.3

Glúcidos: 30.2 g

Fibras: 9.3 g

MINERALES

Calcio: 277 mg

100 GR DE GARBANZOS

Calorías: 200 g
Proteínas: 11 g
Hidratos Carbono: 34 g
Fibra dietética: 9 g
Azúcares: 1 g

Grasas Saturadas: < 1 g

MINERALES

Hierro : 4 mg
Magnesio : 60 mg
Sodio: 9 mg

Pol. Ind. Camins Nous parcel·la 4 num. 4
43740 Móra d'Ebre—Tarragona

Teléfono: 977 40 61 34

Fax: 977 40 63 17

Correo: bionsan@bionsan.com

www.bionsan.com

Elaboración Propia.

LEGUMBRES COCIDAS DE CULTIVO ECOLÓGICO

The logo for BIONSAN features the word "BIONSAN" in a brown, sans-serif font. The letter "N" is stylized, with a green, leafy sprout growing from its top.

Tel. 977 40 61 34



Cocinadas de forma muy higiénica y con total seguridad alimentaria. Sin aditivos químicos. Nuestro sistema de elaboración permite que se cocinen en su propio jugo.

Las legumbres en la DIETA

MEDITERRANEA han sido muy importantes desde tiempos históricos.

Mediante el consumo de legumbres aportamos a nuestro organismo proteínas de origen vegetal, lo que suponen un aporte de energía de manera muy saludable y sin toxinas.

Las legumbres tienen un porcentaje muy bajo en grasas. El índice glucémico también es bajo y además permite una buena absorción por parte de los diabéticos.

Las legumbres de BIONSAN han sido producidas y posteriormente elaboradas según la Normativa Ecológica Europea en vigor. No se utiliza

bicarbonato sódico en su cocción para así evitar la destrucción de la Vitamina B1.

Sala de Fabricación

Propiedades de las legumbres:

Las legumbres son muy ricas en fibra y favorecen el buen funcionamiento del

sistema digestivo. Son saludables para los procesos gastrointestinales.

Además de las vitaminas del grupo B, el

hierro, el fósforo y el calcio son componentes importantes.

Algunos dietistas las asocian a dietas

LIPOCALÓRICAS para adelgazar pero con energía.

Varietades de legumbres:

BIONSAN comercializa las siguientes

legumbres cocidas:

- Alubias blancas
- Alubias rojas
- Garbanzos
- Lentejas
- Azukis
- Soja Verde
- Soja blanca
- Soja negra

Garbanzos y alubias cocidas 400 gr.

Todas nuestras legumbres están cocidas SIN SAL.

Las materias primas utilizadas para estas elaboraciones son de primera calidad y su trazabilidad está garantizada.

Otras especialidades:

BIONSAN apuesta por introducir al mercado una nueva serie de legumbres cocidas con la peculiaridad de estar cocidas con ingredientes especiales procedentes de la Agricultura Ecológica tales como, embutidos de verduras, espinas, tomates

- * Alubias con Verduras
- * Garbanzos con espinas
- * Garbanzos con verduras
- * Garbanzos con tomate
- * Lentejas con zanahoria
- arroz
- * Cocidos de Alubias blancas con embutido de soja
- * Cocidos de Garbanzos con embutido de soja
- * Cocidos de garbanzos con algas

Alubias con Verduras y Garbanzos con embutido de soja 400 gr.

Surtido de Legumbres cocidas y Especialidades 400 gr.

VALOR NUTRICIONAL

100 GR LENTEJAS

Calorías: 325
Proteínas: 25
Lípidos: 2,5
Hidratos Carbono: 54

MINERALES

Hierro : 8,6 mg
Calcio : 60 mg
Magnesio : 80 mg
Potasio : 790 mg
Fósforo: 400 mg

VITAMINAS

Vitamina A : 100 U
Vitamina B1 : 0,50 mgr
Vitamina C : 3 mg

100 GR DE ALUBIAS

Calorías: 316
Proteínas: 23
Lípidos: 1,3
Hidratos Carbono: 61

MINERALES

Hierro : 10 mg
Calcio : 135 mg
Magnesio : 100 mg
Fósforo: 400 mg

VITAMINAS

Vitamina A
Vitamina B1 y B2
Vitamina C