

Il gusto

dei

legumi

7-15

Febbraio

2026

GIORNATA INTERNAZIONALE
DEI LEGUMI

10 FEBBRAIO

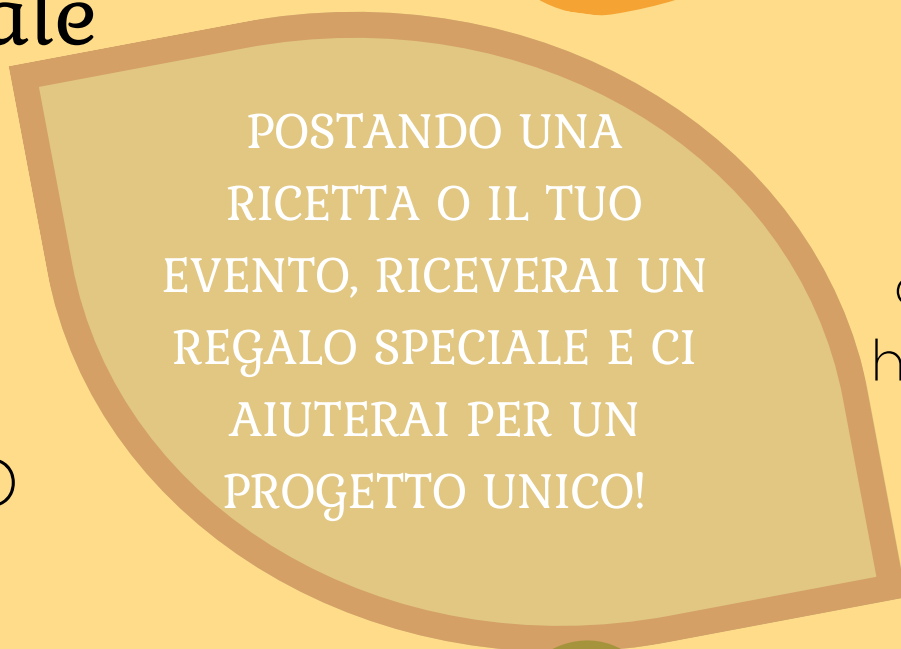
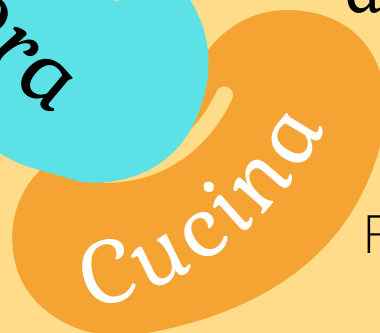
Celebra anche tu
'La Giornata
Internazionale
dei Legumi'

DAL 7
AL 15 FEBBRAIO

condividi con più persone
possibili il valore dei legumi
preparando un tuo piatto
e/o organizzando un
evento.



scannerizza
il QR code per
maggiori informazioni



POSTANDO UNA
RICETTA O IL TUO
EVENTO, RICEVERAI UN
REGALO SPECIALE E CI
AIUTERAI PER UN
PROGETTO UNICO!



I legumi sono ottimi
alimenti per la nostra
dieta.

Fagioli, ceci, lenticchie e
lupini sono fonte di
proteine
e altri nutrienti, sono
ricchi di fibre, si
conservano a lungo e
hanno costi contenuti.

Inoltre, grazie
all'azotofissazione e
all'efficienza idrica,
aiutano a conservare
la fertilità del suolo.

Ecco perché se
consumiamo
legumi facciamo del bene
all'ambiente e a noi.

www.increasepulsesday.com/italian



www.increasepulsesday.com