

Legumbres: proteína y facilidad de digestión

Ordenadas de **mayor a menor proteína** (en seco). El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína** y la **facilidad de digestión**. Las peladas y pequeñas (lentejas rojas, beluga) son las más suaves. Valores por 100 g en seco.

Soja en grano

En seco · 100 g

415 kcal

P 36 g · Muy alta

Digestión: Pesada

La más proteica; remoja bien y cuece a fondo.



Altramuces

En seco · 100 g

370 kcal

P 36 g · Muy alta

Digestión: Media

Muy proteicos; se toman en salmuera como aperitivo.



Soja verde (edamame, seca)

En seco · 100 g

360 kcal

P 35 g · Muy alta

Digestión: Media

Soja joven; proteína completa.



Habas secas

En seco · 100 g

343 kcal

P 26 g · Muy alta

Digestión: Pesada

Muy proteicas; péralas para digerirlas mejor.



Lentejas beluga (negras)

En seco · 100 g

340 kcal

P 25 g · Muy alta

Digestión: Fácil

Pequeñas y finas; muy digestivas.



Lentejas pardinas

En seco · 100 g

336 kcal

P 24 g · Muy alta

Digestión: Fácil

De las más digestivas; no necesitan remojo.



Proteína (color): ● Muy alta (≥22 g) ● Alta (18–22 g) ● Moderada (<18 g) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las legumbres

Remoja 8-12 h y desecha el agua; cuece a fondo con laurel, comino o hinojo; empieza por las peladas (lentejas rojas, beluga) o pásalas por el pasapurés para quitar la piel. Introdúcelas poco a poco y mastica bien: el cuerpo se adapta y reduce los gases con el tiempo.

Legumbres: proteína y facilidad de digestión

Ordenadas de **mayor a menor proteína** (en seco). El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína** y la **facilidad de digestión**. Las peladas y pequeñas (lentejas rojas, beluga) son las más suaves. Valores por 100 g en seco.

Lentejas rojas (peladas)

En seco · 100 g

350 kcal

P 24 g · Muy alta

Digestión: Fácil

Sin piel: las más fáciles de digerir; cuecen rápido.



Lentejas verdes (du Puy)

En seco · 100 g

335 kcal

P 24 g · Muy alta

Digestión: Fácil

Mantienen forma; suaves para el estómago.



Frijoles / judía mungo

En seco · 100 g

347 kcal

P 24 g · Muy alta

Digestión: Fácil

Pequeña y digestiva; germinada en brotes.



Guisantes secos

En seco · 100 g

341 kcal

P 23 g · Muy alta

Digestión: Media

Dulces; buena proteína y fibra.



Judías pintas

En seco · 100 g

333 kcal

P 22 g · Muy alta

Digestión: Pesada

Sabrosas; remoja y cambia el agua para digerirlas mejor.



Judías negras

En seco · 100 g

340 kcal

P 22 g · Muy alta

Digestión: Pesada

Típicas en cocina latina; requieren buen remojo.



Proteína (color): ● Muy alta (≥22 g) ● Alta (18–22 g) ● Moderada (<18 g) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las legumbres

Remoja 8-12 h y desecha el agua; cuece a fondo con laurel, comino o hinojo; empieza por las peladas (lentejas rojas, beluga) o pásalas por el pasapurés para quitar la piel. Introdúcelas poco a poco y mastica bien: el cuerpo se adapta y reduce los gases con el tiempo.

Legumbres: proteína y facilidad de digestión

Ordenadas de **mayor a menor proteína** (en seco). El número grande son las **calorías**; debajo, la **proteína** y la **facilidad de digestión**. Las peladas y pequeñas (lentejas rojas, beluga) son las más suaves. Valores por 100 g en seco.

Judías rojas (kidney)

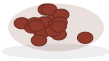
En seco · 100 g

337 kcal

P 22 g · Muy alta

Digestión: Pesada

Cuécelas bien (crudas son tóxicas); remoja antes.



Judías carillas (frijol de careta)

En seco · 100 g

336 kcal

P 22 g · Muy alta

Digestión: Media

Cuecen rápido; sabor suave.



Alubias blancas

En seco · 100 g

333 kcal

P 21 g · Alta

Digestión: Pesada

Cremosas en guiso; de las más flatulentas.



Fabes (faba asturiana)

En seco · 100 g

333 kcal

P 21 g · Alta

Digestión: Pesada

Grande y mantecosa; remojo largo.



Garbanzos pequeños (pedrosillano)

En seco · 100 g

360 kcal

P 20 g · Alta

Digestión: Media

Más fino y mantecoso; ideal en cocido.



Garbanzos

En seco · 100 g

364 kcal

P 19 g · Alta

Digestión: Media

Versátiles; base del hummus, mejor sin piel.



Proteína (color): ● Muy alta (≥22 g) ● Alta (18–22 g) ● Moderada (<18 g) **Digestión:** ● Fácil ● Media ● Pesada



Trucos para digerir mejor las legumbres

Remoja 8-12 h y desecha el agua; cuece a fondo con laurel, comino o hinojo; empieza por las peladas (lentejas rojas, beluga) o pásalas por el pasapurés para quitar la piel. Introdúcelas poco a poco y mastica bien: el cuerpo se adapta y reduce los gases con el tiempo.