**GRUPPO 4: LEGUMI SECCHI**

Fanno parte del gruppo 4 fagioli, piselli, lenticchie, ceci, arachidi, fave, soia, importanti per il loro contenuto di proteine. Contengono proteine di medio valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B, carboidrati e fibre e se associate ai cereali (pane, pasta) assumono un più elevato valore nutritivo. Svolgono una funzione costruttiva ed energetica.