

Nasiona roślin strączkowych w oficjalnych zaleceniach żywieniowych.

Kraj	Kategoria produktów	Porcja*	Zalecana częstość spożycia
Australia	Warzywa i strączkowe/fasole (fasola, soczewica i ciecierzycyca)	1 porcja = 75g (0.5 cup)	Nie sprecyzowane; min. 5 porcji warzyw/dzień
	Chude mięso i drób, ryby, jaja, tofu, orzechy i nasiona i strączkowe/fasola (fasola, soczewica i ciecierzycyca)	1 porcja = 150g (1 cup)	min. 2 porcje/tydzień
Bułgaria	Mięso i alternatywy (fasola, soczewica, ciecierzycyca, groch)	1 porcja = 200-300 g	min. 2 porcje/tydzień
Brazylia	Fasole (fasola, soczewica, ciecierzycyca i groch)	nie określono	nie określono
Grecja	Oliwki, suche nasiona roślin strączkowych i orzechy	1 porcja = 100 g	3-4 porcje w tygodniu
Hiszpania	Strączkowe (fasola, soczewica, ciecierzycyca)	150-200 g (60-80 g suche)	min. 2 porcje / tydzień
Indie	Produkty zbożowe, jagły i suche nasiona roślin strączkowych (fasola i soczewica)	1 porcja = 30 g (suche)	1 porcja / dzień dla nievegetarian 2 porcje / dzień dla vegetarian
Irlandia	Mięso, drób, ryby, fasola, jajka i orzechy (fasola, soczewica, groch)	0.75 cup = 150 ml (1 cup = 200 ml)	nie sprecyzowane (wybierz dwie porcje z grupy każdego dnia)
Kanada	Mięso i alternatywy (fasola kidney, soczewica, ciecierzycyca)	1 porcja = 0.75 cup (1 CAN cup = 237 ml)	Użyj w kilku posiłkach w ciągu tygodnia
Kraje nordyckie	Warzywa i owoce (fasola i groch) Alternatywy mięsa (fasola i groch)	nie określono	nie określono

Polska	<p>Źródła białka</p> <p><i>Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg tygodniowo). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica lub soja) i jaja.</i></p>	Nie sprecyzowano	1-2 razy w tygodniu zamiast dania mięsnego
Stany Zjednoczone	<p>Warzywa (fasola, groch, soczewica, ciecierzycy)</p> <p>Białko (fasola, groch, soczewica, ciecierzycy)</p>	0.5 cup (1 US cup = 240 ml)	1-3 cups / tydzień 1-3 cups / tydzień**
Wielka Brytania	<p>Warzywa i owoce (fasola, groch, soczewica)</p> <p>Fasole, nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, mięso i inne źródła białka.</p> <p><i>Jedz więcej fasoli i nasion roślin strączkowych, 2 porcje ryb pozyskanych w zrównoważony sposób, w tym jedna porcja tłustych. Jedz mniej czerwonego i przetworzonego mięsa.</i></p>	1 porcja = 80g (3 pełne łyżki stołowe)	nie sprecyzowane, min 5 porcji warzyw dziennie

Tłumaczenie i opracowanie własne na podstawie: Marinangeli, C.P.F. et al.: Enhancing nutrition with pulses: Defining a recommended serving size for adults. Nutr. Rev. 2017, 75, 990–1006.

* Jeśli nie zaznaczone inaczej porcja dotyczy nasion ugotowanych.

** w zależności od zapotrzebowania kalorycznego oraz wzorca żywieniowego (Healthy US-style, Healthy Mediterranean-Style, Vegetarian Eating Pattern)