

## الحمص

بقولي صيفي وشتوي يتميز بكثرة أنواعه ويزرع في مناطق حوض المتوسط وفي الوطن العربي وإيطاليا، كما أنه يعد من أقدم البقوليات وأكثرها شعبية واستهلاكاً في العالم لغناه بالفوائد الصحية والعناصر الغذائية الفريدة، كما أنه يعد بديل عن اللحوم للشخص الذين لا يستطيعون أكل اللحوم.

### خصائص الحمص

سعة حرارية 162 سعر حراري

بروتين 8.86 جرام

كاربوهيدرات 27.42 جرام

ألياف 7.6 جرام

دهون 2.59 جرام

كالسيوم 49 ملجم

حديد 2.89 ملجم

مغنيسيوم 48 ملجم

زنك 1.53 ملجم