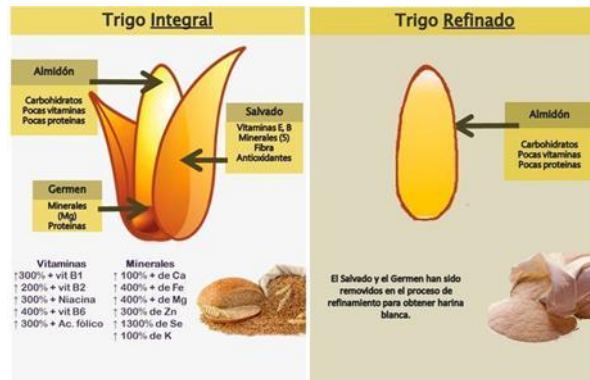




ELS CEREAIS, MILLOR INTEGRALS

La pasta, l'arròs i el pa...perquè escollir-los integrals?

Aporten un major contingut en fibra, més proteïnes, vitamines, minerals i antioxidants. A més ens "atipen" més i ajuden a millorar el nostre trànsit intestinal.



Com saber si comprem un producte "integral"?

- 1.-Haureu de llegir a l'etiqueta 100% integral.
- 2.-Pa de multi cereals, de sègol, amb civada, amb llavors, de blat de moro...Que tingui un color fosc o porti llavors no el fa integral si no està elaborat amb farines integrals.
- 3.-Fet amb "massa mare" no equival a integral. Simplement és una forma de fermentació.
- 4.-Quan compreu pasta integral, entre els seus ingredients ha de posar "sèmola integral". En cas contrari, serà una pasta refinada amb segó afegit.
- 5.-Si parlem d'arròs, en l'envàs ha d'especificar que és 100% integral.
- 6.-Que sigui ecològic no el converteix necessàriament en integral.
- 7.-Cereals com l'espelta, la civada, el sègol...seran més saludables si són integrals.

NO



Si

