



Per què escollir els cereals i pans integrals?

- Són més saciants, ajudant-nos així a prevenir el sobrepès i l'obesitat.
- Milloren el trànsit intestinal i prevenir el restrenyiment.
- Ens ajuden a regular millor els nivells de sucre en sang.
- Retenen el colesterol dietètic, afavorint la seva disminució.
- Milloren la nostra microbiota intestinal.

Com identificar un producte integral de “veritat”:

- 1.-Haureu de llegir a l'etiqueta, entre el primers ingredients farina integral aprox. 100% , en cas contrari, cal indicar el percentatge de farina integral o gra sencer que conté.
- 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”
- 5.-Que sigui ecològic no el converteix necessàriament en integral.
- 6.-Cereals com l'espelta, la civada, el sègol...seran més saludables si són integrals.

