

# SAPS QUÈ MENGES? pa de soja



Aquest tipus de pa conté soja en una proporció del 25 % barrejada amb la de blat i de vegades amb la de sègol. La farina de soja és rica en aminoàcids, com la lisina, metionina i triptòfan, que són molt importants per a l'organisme. A més, conté alguns fitoestrògens (substàncies naturals que ajuden a disminuir els símptomes de la menopausa, com els fogots).

#### RECOMANACIONS PER COMBINAR EL PA DE SOJA AMB ALTRES ALIMENTS:

S'utilitza molt en les dietes vegetarianes per la seva aportació proteica. Pot acompanyar llegums, formatges, ous, fruites seques, oli, olives, mantega, nata, margarina i, en general, com a acompanyament dels àpats.

#### CONTINGUT DE NUTRIENTS I VALOR CALÒRIC (PER 100 g.)

- **Aportació calòrica:** 230,79 kcal.
  - **Principis energètics:** glúcids, lípids, pròtids, fibra: 54,5 g.
  - **Minerals:**\* potassi, fòsfor, coure, magnesi, calci, fluor, seleni, ferro, iode, sodi i zinc.
  - **Vitamines:** B1 – B2 – B6 i B2E ( $\alpha$ -tocoferol), àcid nicotínic, tiamina (B1), riboflavina (B2) i àcid fòlic.
- \* Continguts de més quantitat a menys

#### COMPOSICIÓ BASE DEL PRODUCTE

- Farina de blat
- Llevat biològic
- Soja en gra
- Farina de soja
- Aigua
- Segó de blat
- Sal de cuina
- Massa mare natural
- Millorants del pa autoritzats