

# SAPS QUÈ MENGES? pa integral o de fibra



El pa integral de veritat està fet a partir de farines integrals. Té una molla de color morè clar, és uniforme i no ha d'haver fermentat gaire. Conté cel·lulosa, fibra que, com que no és absorbida per l'organisme, facilita el trànsit intestinal i, a més, allarga la sensació de sacietat. D'altra banda, aporta més vitamines i minerals que el pa blanc ja que la farina integral no segueix un procés de refinament tan intens.

#### RECOMANACIONS PER COMBINAR EL PA INTEGRAL AMB ALTRES ALIMENTS:

Pràcticament pot acompanyar qualsevol altre producte alimentari (dolç, salat, lactis...) i, a més, ajuda a prevenir problemes intestinals, com el restrenyiment.

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

- **Aportació calòrica:** 239 kcal.
- **Principis energètics:** glúcids, 49 g; fibra aproximada 9 g; proteïnes, 8 g; lípids, 1,2 g.
- **Minerals:**\* sodi, coure, potassi, calci, fòsfor, fluor, magnesi, iode, seleni, ferro i zinc.
- **Vitamines:** àcid nicotínic, tiamina (B1), piridoxina (B6), riboflavina (B2) i àcid fòlic.

\* Continguts de més quantitat a menys

#### COMPOSICIÓ BASE DEL PRODUCTE

- Farina de blat integral (22 % de fibra)
- Aigua
- Cap de feina natural
- Llevat biològic
- Sal
- Millorants del pa autoritzats