

# VAMOS COMER PÃO SEM MEDOS?

MSTAR® SETE GRÃOS 50%



Sabia que o pão está na base da tradicional dieta mediterrânica considerada uma das mais saudáveis e equilibradas do mundo;

Segundo as orientações da DGS devemos consumir 4 a 11 porções/dia do grupo de cereais e derivados - onde se insere o pão;

Prefira pão com farinhas de trigo integral, a aveia, a alfarroba, a espelta, o centeio e o trigo-sarraceno - o seu conteúdo em fibra prolonga a saciedade e beneficia a sua saúde (melhoria do trânsito intestinal, regulação dos níveis de glicose, redução dos níveis de colesterol plasmático);

O problema não está no pão mas naquilo que acrescenta ao pão (manteigas, doces, queijos, enchidos);

**MANTENHA O EQUILÍBRIO EM TUDO O QUE CONSUME!**

**Prodipani®**  
bakery ingredients

PRODIPANI SEDE  MIRANDELA 278200460 INFO@PRODIPANI.COM | VISEU | PORTO | LEIRIA | LISBOA | ALGARVE | FUNCHAL | EUROPA | BRASIL | ANGOLA