



Grani



Acquistare almeno metà
dei grani in forma di
GRANI INTEGRALI



I grani integrali
garantiscono carboidrati,
proteine, fibre, vitamine e
minerali, tutti questi sono
**SALUTARI PER LA
VOSTRA SALUTE**



Controllate che il **PRIMO INGREDIENTE**
nella tabella nutrizionale sia un grano
integrale, per esempio “riso integrale”,
“farina d’avena”, “farina integrale”



Consigli per risparmiare denaro

- Scegliere grani integrali in grandi confezioni
 - confezioni famigliari di cereali
 - grandi sacchetti di riso integrale
- Scegliere marchi di negozi rispetto a marchi di prodotti



NON FATEVI INGANNARE dal pane scuro, o da prodotti da forno etichettati come “multi cereali”, “grano”, “macinato a pietra”. **SPESSE NON SI TRATTA DI GRANI INTEGRALI**