



# 곡물



곡물의 절반을 **정제곡물**을  
사용하세요



미정제 곡물은  
**건강에 좋은** 탄수화물,  
단백질, 섬유소, 비타민 및  
미네랄을 제공합니다.



영양소 수준에서 **첫 번째 재료** 가  
“현미”, “오트밀” 또는 “통밀” 등  
미정제 곡물인지를 확인하십시오



## 절약하는 법

- 포장하지 않은 미정제 곡물 선택
  - 대형 시리얼 박스
  - 대용량 주머니의 현미
- 유명 상표보다는 자가 브랜드



갈색 빵 혹은 “잡곡”, “밀”, “멧돌에 간”  
밀가루라고 표시한 빵에 **속지 마세요.**  
**일반적으로 이런 재료들은 미정제 곡물이  
아닙니다.**