



Хлебные злаки



Половину вашего рациона хлебных злаков должны составлять **ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ**



Цельнозерновые продукты – это источник углеводов, протеина, клетчатки, витаминов и минералов, которые полезны **ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



Проверьте, что **ПЕРВЫМ ИНГРЕДИЕНТОМ** пищевой ценности значатся цельнозерновые культуры: например, "коричневый рис", "овсяная крупа" или "цельная пшеница"



Способы ЭКОНОМИИ

- Покупайте цельнозерновые продукты оптом:
 - упаковки "для всей семьи"
 - большие упаковки коричневого риса
- Вместо известных торговых марок выбирайте собственные



НЕ ДОВЕРЯЙТЕ коричневым хлебам или хлебам, где указано "из многозерновых злаков", "пшеничный", "из муки жернового помола".
ЗАЧАСТУЮ, ЭТОТ ХЛЕБ НЕ БУДЕТ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫМ