

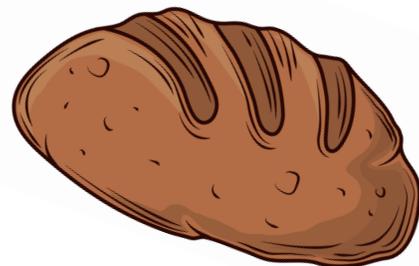


# SERAFINA INFORMA

## IL PANE INTEGRALE

### CHE COS'E'?

E' un alimento di origine vegetale ricavato dalla miscelazione di acqua e **semola integrale di grano duro**



### PERCHE' SCEGLIERLO?

Perché contiene una quantità maggiore di **fibra alimentare!**

### PERCHE' E' IMPORTANTE ASSUMERLA?

- 1 Prolunga la **sazietà** e aiuta nella gestione del peso;
- 2 Stabilizza i livelli della **glicemia** riducendo il rischio del diabete;
- 3 **Promuove la salute del microbiota intestinale**: rafforzando il sistema immunitario, riducendo il rischio di tumori e malattie intestinali;
- 4 Promuove il transito intestinale, **riducendo** il rischio di **stipsi**.

### FABBISOGNO GIORNALIERO

**ADULTI** 12,6-16,7 g/1000 kcal

**BAMBINI** 8,4 g/1000 kcal



**NOTA BENE:** un prodotto si definisce integrale solo se presenti 8g di fibre su 100g di prodotto.