

# POSTAW NA PEŁNE ZIARNO!

## Sprawdź pozytywne właściwości:

W PORÓWNANIU DO PRODUKTÓW  
OCZYSZCZONYCH - PRZETWORZONYCH

2-3  
X

więcej  
**ŻELAZA  
WAPNIA**

2-6  
X

więcej  
**MAGNEZU**

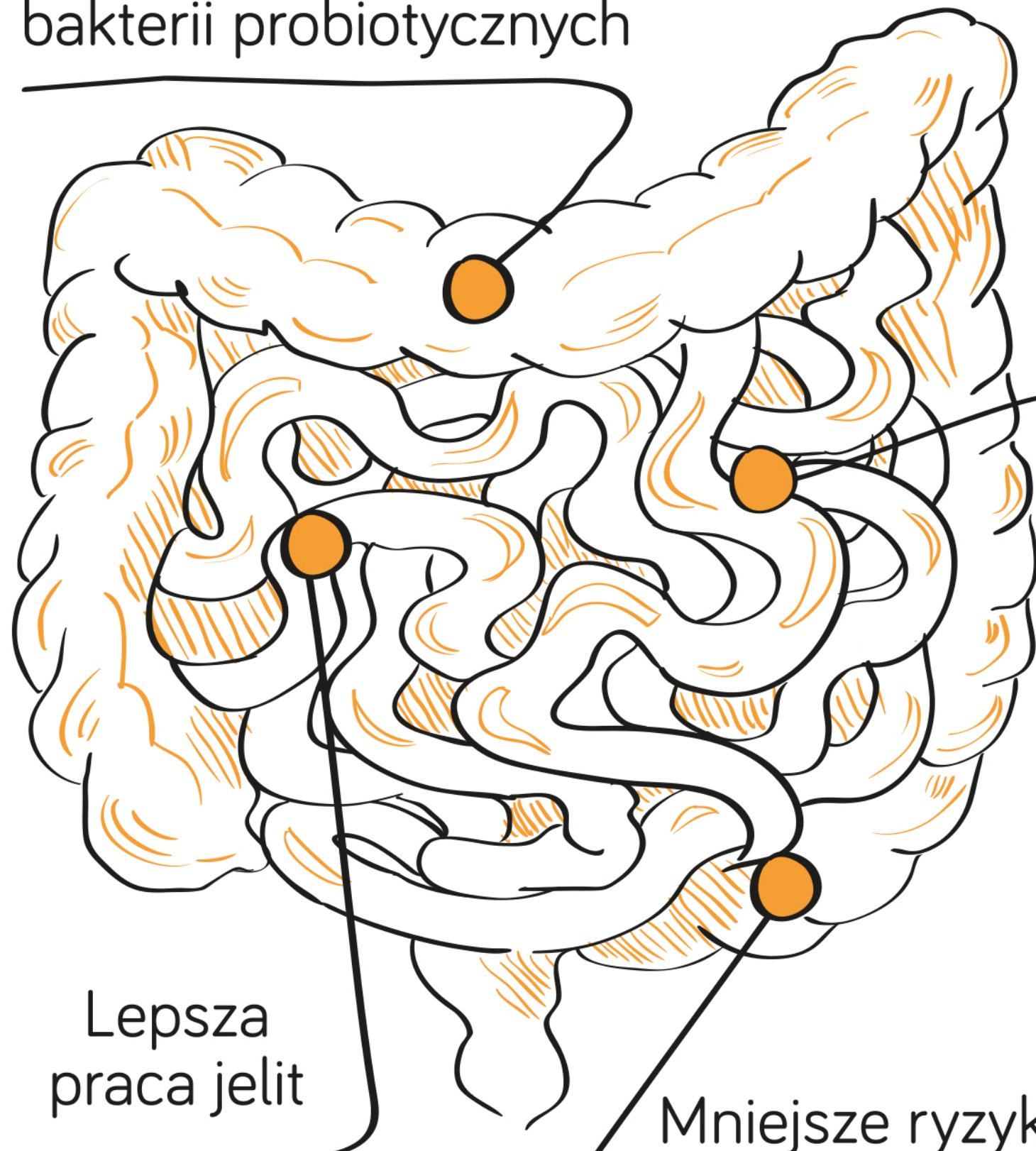
2-7  
X

więcej  
**CYNKU**

3  
X

więcej  
**BŁONNIKA  
POKARMOWEGO**

Rozwój dobroczynnych  
bakterii probiotycznych



Mniejsze  
ryzyko  
polipów

Lepsza  
praca jelit

Mniejsze ryzyko raka  
jelita grubego

3 porcje produktów  
zbożowych (90 g) / dzień



### PRODUKTY ZBOŻOWE NIEOCZYSZCZONE - NISKOPRZETWORZONE



Płatki  
naturalne



Pieczywo  
żytnie



Pieczywo graham,  
pełnoziarniste



Kasze  
gruboziarniste



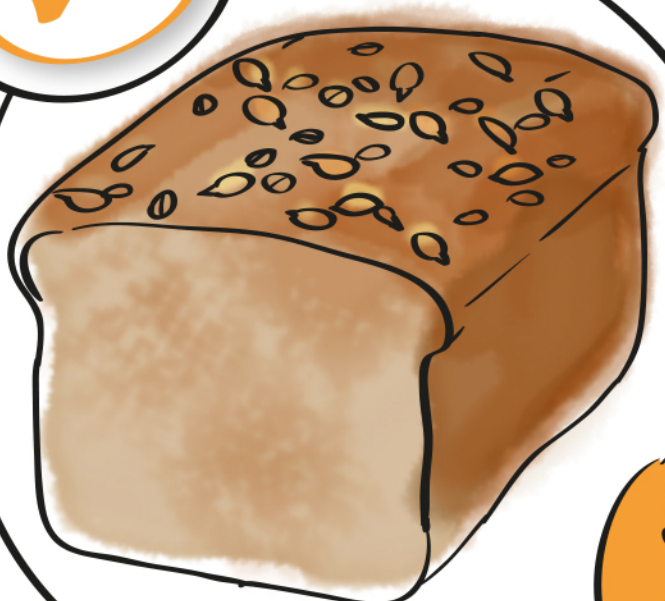
Makaron  
pełnoziarnisty



Ryż  
brązowy

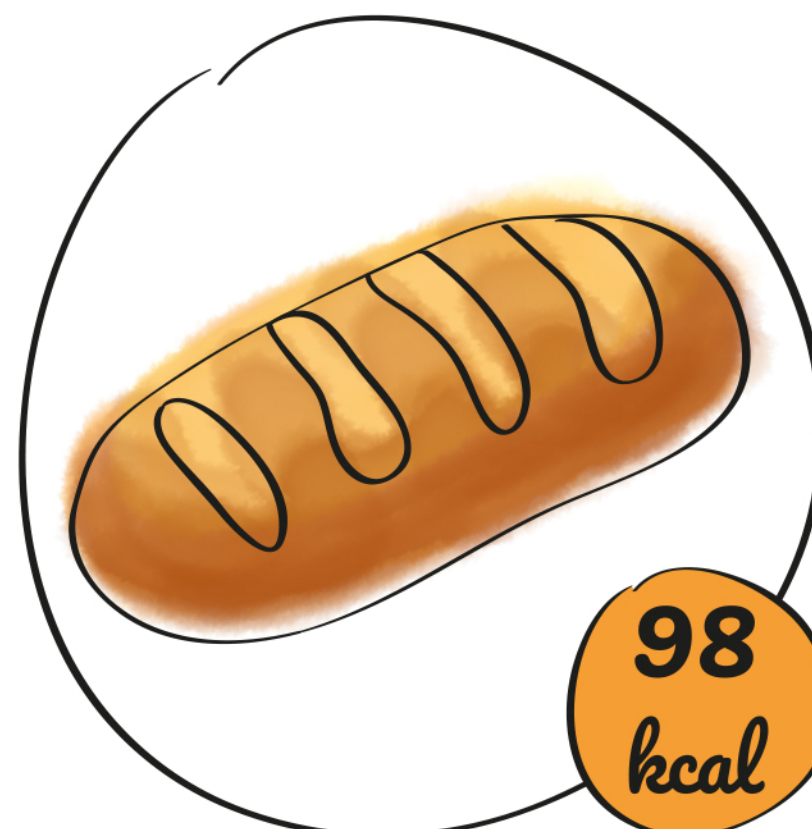


### Chleb żytni pełnoziarnisty



95  
kcal

białko	2,7 g	żelazo	1,0 mg
tłuszcze	0,7 g	wapń	26 mg
węglowodany	21,6 g	magnez	28 mg
błonnik	2,4 g	cynk	1,1 mg



98  
kcal

### Chleb zwykły

białko	2,2 g	żelazo	0,5 mg
tłuszcze	0,5 g	wapń	7 mg
węglowodany	22,8 g	magnez	12 mg
błonnik	2 g	cynk	0,5 mg