



# Moc ukryta w małych ziarenkach...



\*propozycja podania

pestki dyni  
płatki orkiszowe  
słodowane płatki żytnie  
słodowane płatki pszenne



- łamane ziarna ciecierzycy
- siemię lniane brązowe
- siemię lniane złote
- ziarna słonecznika

Poparte badaniami walory prozdrowotne, bogactwo cennych dla zdrowia pierwiastków w pieczywie:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTU	NA 100G PRODUKTU	NA PORCJĘ 80G (2 KROMKI)	%* W PORCJI
Wartość energetyczna	1132 kJ / 270 kcal	906 kJ / 216 kcal	11
Tłuszcz	9,2 g	7,4 g	11
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,7 g	1,4 g	7
Węglowodany	33 g	26 g	10
w tym cukry	2,5 g	2 g	2
Błonnik	6,5 g	5,2 g	-
Białko	10 g	8 g	16
Sól	1,6 g	1,3 g	22
Fosfor	247,4 mg	197,92 mg	28
Magnez	103,9 mg	83,12 mg	22
Żelazo	2,57 mg	2,06 mg	15
Cynk	1,98 mg	1,58 mg	16

\*% - referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).  
Bochenek zawiera 6 sugerowanych porcji produktu.

**Chleb 8 Ziaren** źródłem magnezu, cynku, żelaza i białka oraz z wysoką zawartością fosforu i błonnika pokarmowego.



#### MAGNEZ

przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego; pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, prawidłowych funkcji psychologicznych, zdrowych kości i zębów; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i mięśni; pomaga w prawidłowej syntezie białka; odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

#### CYNEK

pomaga w utrzymaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej, prawidłowego metabolizmu węglowodanów i prawidłowych funkcji poznawczych; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w prawidłowej syntezie DNA i białka; pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi, prawidłowej płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych; przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych, kwasów tłuszczowych i witaminy A; pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowego widzenia; pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie oraz zdrową skórę; pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; bierze udział w procesie podziału komórek.

#### ŻELAZO

pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych; pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie; pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego; przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia; odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

#### BIAŁKO

przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej, pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej i zdrowych kości.

#### FOSFOR

przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych oraz w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

