

Trochę MITÓW Żywieniu

Pieczczywo wieloziarniste to
nie to samo co
pełnoziarniste!



PRODUKT PEŁNEGO ZIARNA

Co to znaczy?

Produkty pełnoziarniste powstają z nieoczyszczonych ziaren dlatego są źródłem m.in. błonnika, witamin z gr. B, magnezu i cynku.



OTRĘBY - bogate w błonnik łuski zawierające m.in. witaminy z gr. B.

ZARODEK - pełna składników odżywczych wewnętrzna część zawiera m.in. witaminy z gr. B i E, magnez, cynk.

BIELMO - część wewnętrzna ziarna bogata m.in. energię.

Piekarnia
Tradycyjna

WILEŃSKI^{ch}

żytni krojony
masa netto 450 g

SKŁAD: mąka żytnia razowa typ
2000 (70%), mąka żytnia typ
580 (30%), woda (30%), mieszanka 7
zbóż (10%), sól (1,5%), drożdże (1,5%),
sól żytni palony (1%)

Najlepiej spożyć przed:

data na klipsie opakowania

ZAWIERA: ZIARNA SŁONECZNIKA,
SEZAMU, SIEMIENIA OWSA

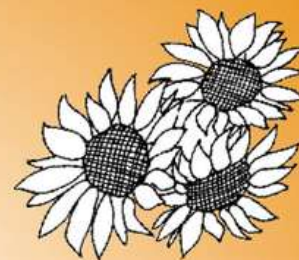
Tradycyjnie smacznie

Piekarnia Tradycyjna Tadeusz Linek
03-847 Warszawa 02-213 Warszawa
ul. St. Augusta 5 ul. Borsucza 55
tel 22 813 87 25 fax 22 868 08 60

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu

PIEKARNIA Andrzeja
44-109 Gliwice, Staromiejska 46

CHLEB SŁONECZNIKOWY



masa netto: **550 g**

Wartość odżywcza produktu w 100 g :

Wartość energetyczna	1199kJ/299 kcal
Tłuszcz w tym:	11,9 g
- kwasy tłuszczowe	1,9 g
Węglowodany w tym:	29,9 g
- cukry	2,9 g
Błonnik	4,9 g
Białko	9,9 g
Sól	0,9 g

Składniki: mąka żytnia,
żytni mix (mąka żytnia,
otręby żytnie, siemię lniane,
sól, gluten pszenny, kwas
askorbinowy), woda, drożdże,
słonecznik, (otręby żytnie,
mąka żytnia, sól jęczmienny),

Najlepiej spożyć przed:

Kolor pieczywa nie znaczy
o jego zdrowotności!



CZY JEST
ZDROWSZY
CUKIER?



Biały cukier

Produkowany z buraków cukrowych, powstaje po usunięciu melasy mającej brązowy kolor

Blisko 100% to sacharoza

W nadmiarze szkodzi



Cukier brązowy

Produkowany z buraków cukrowych, powstaje dzięki nieusuwaniu melasy lub poprzez zabarwienie cukru białego melasą lub karmelem

Blisko 100% to sacharoza

W nadmiarze szkodzi



Cukier trzcinowy

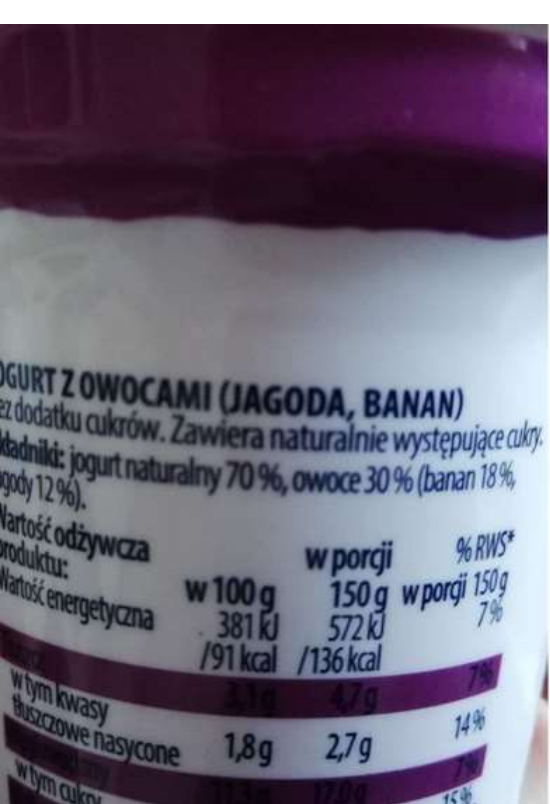
Produkowany z trzciny cukrowej

Blisko 100% to sacharoza

W nadmiarze szkodzi

TO MOŻE
MIÓD?

CUKIER W PRODUKTACH



... kremowy z truskawkami or...
 ... jogurt 65% (mleko, śmietanka, cukier, kultury bakterii jogurtowych)
 ... truskawki 50%, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, koncentrat soku
 ... pektyny, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu; natura
 ... wapnia; granola 13% [płatki owsiane 54%, cukier, wiórki kokosowe
 ... jęczmienna, miód, mąka kukurydziana]

**JOGURT PITNY
O SMAKU SUSZONEJ ŚLIWKI
0% TŁUSZCZU**

Zawiera substancje słodzące. Zawiera źródło fenyloalaniny.
Bez dodatku cukrów. Zawiera naturalnie występujące cukry.
Składniki: odmieszczone mleko pasteryzowane, białko mleka
substancje słodzące: maltitole, aspartam, acesulfam K;
przecier ze śliwek suszonych 0,5 %, barwnik: karmel;
aromat, kultury bakterii jogurtowych
oraz *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium lactis*.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTU:	w 100 g	w porcji 200 g	% RWS* w porcji 200g
Wartość energetyczna	176 kJ / 41 kcal	352 kJ / 82 kcal	4%
Tłuszcz	0,2 g	0,4 g	1%
Węglowodany	6,2 g	12,4 g	5%
z tym cukry	4,8 g	9,6 g	11%
Białko	0,04 g	0,08 g	-
Sól	3,7 g	7,4 g	4%

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8 400 kJ / 2 000 kcal).

Opakowanie 400 g zawiera 2 sugerowane porcje produktu.
Należy spożyć do: data i numer partii w górnej części opakowania.
Przechowywać w temperaturze od +2 °C do +8 °C.
Po otwarciu opakowania przechowywać do 12 godzin w warunkach chłodniczych. Przed spożyciem wstrząsnąć. Pić schłodzone.

**PICIE PODCZAS POSIŁKU
POGARSZA TRAWIENIE!**

**WODA Z CYTRYNĄ
PRZYSPIESZA METABOLIZM**

**WODA Z KRANU JEST
NIEBEZPIECZNA**



Żywność przetworzona jest niezdrowa

Ale

Zdrowie to nie tylko brak choroby ale dobrostan psychiczny i społeczny, dlatego zjedzenie czasami coś “niezdrowego” jest dopuszczalne a nawet pożądane dla Zdrowia Psychicznego :)

WYBIERAJ:

- bardzo małe opakowanie (na raz)
 - nie kupuj na zapas
- wybieraj produkty z zmienionym składzie np. o mniejsze ilości tłuszczu lub ze zdrowymi zamiennikami cukru

**Niektóre produkty są
tuczące a inne nie!**



W dietetyce
odpowiedź rzadko jest
jednoznaczna częściej
brzmi- to zależy!