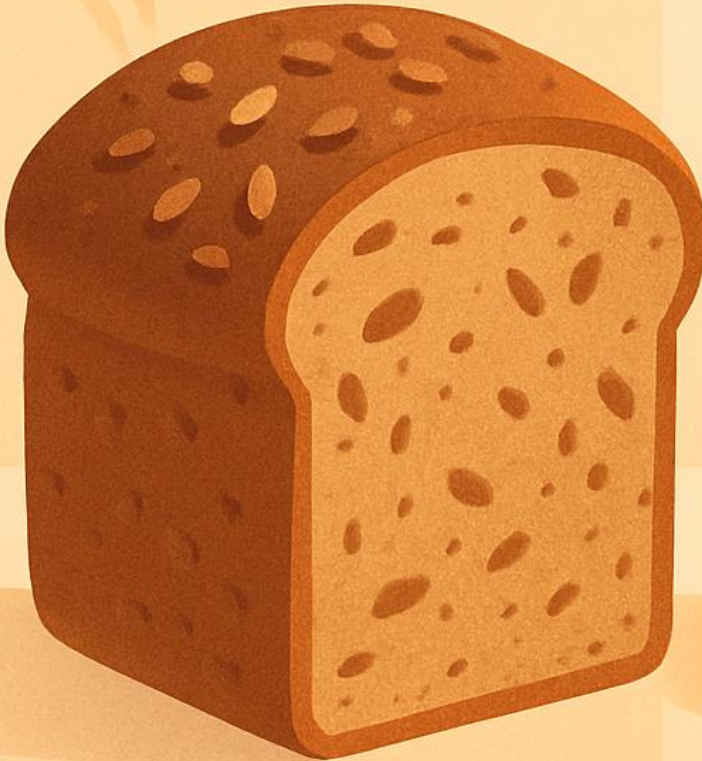


پوش ملی تغذیه سالم

(نان و سلامت)



نان کامل:

- ✓ فیبر بالا
- ✓ کنترل قند خون (شاخص گلیسمی پائین)
- ✓ ویتامین و مواد معدنی کامل
- ✓ احساس سیری طولانی



نان سفید:

- ✓ فیبر کم
- ✓ افزایش سریع قند خون (شاخص گلیسمی بالا)
- ✓ ارزش تغذیه ای کاهش یافته
- ✓ سیری کوتاه مدت