

# INTEGRALE ORIGINARIO



# INTEGRALE RICOSTITUITO

## Etichetta

100% Farina integrale



Farina bianca (00, 0)  
crusca  
cruschello

## Macinazione

A tutto corpo possibile  
solamente attraverso la  
macinazione a pietra. La  
farina nasce integrale.



Con la macinazione industriale  
a cilindri vengono separati la  
crusca e il germe  
dall'endosperma. La crusca  
viene aggiunta  
successivamente ricostituendo  
una farina integrale a partire  
da una farina 00.

## Nutrizione

Riduce indice glicemico  
Fortifica il sistema  
immunitario  
Facilita il dimagrimento grazie  
al senso di sazietà  
prolungato  
Sostiene il funzionamento del  
sistema cardiovascolare



Picchi glicemici  
Resistenza all'insulina  
Pressione alta  
Scarsamente nutriente  
Riduzione assorbimento del  
ferro e del calcio

## Digestione

regolarizza l'intestino  
rende le feci più solide  
limita la stipsi  
controlla l'alvo alterno



gonfiore addominale  
motilità intestinale  
ridotta

## Additivi

nessuno



acido ascorbico (E300,  
Vitamina C)  
L-cisteina (E920)  
acido fosforico e i suoi  
fosfati (E338 - E452)

## Fonti

Dott. Franco Berrino dell'Istituto dei Tumori di Milano: <http://www.expo2015.org/magazine/it/lifestyle/franco-berrino.html>  
<http://www.eurosalus.com/colite/la-superiorita-morale-della-farina-integrale>  
<http://www.eurosalus.com/obesita/riconoscere-il-vero-integrale>  
<http://www.benesserecorpomente.it/il-pane-che-compriamo-puo-farci-male/>  
<http://www.benesserecorpomente.it/il-cibo-integrale-che-non-e-vero-integrale-falso-al-supermercato/>