



**VERO  
INTEGRALE**



**FALSO  
INTEGRALE**

100% Farina integrale

**Etichetta**



Farina bianca (00, 0)  
farina integrale  
crusca  
cruschello

A tutto corpo possibile  
solamente attraverso  
la macinazione a  
pietra

**Macinazione**



Con la macinazione  
industriale a cilindri  
viene separata la crusca  
dall'endosperma e dal  
germe

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

**Nutrizione**



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

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

**Digestione**



gonfiore addominale  
motilità intestinale  
ridotta

nessuno

**Additivi**



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/>