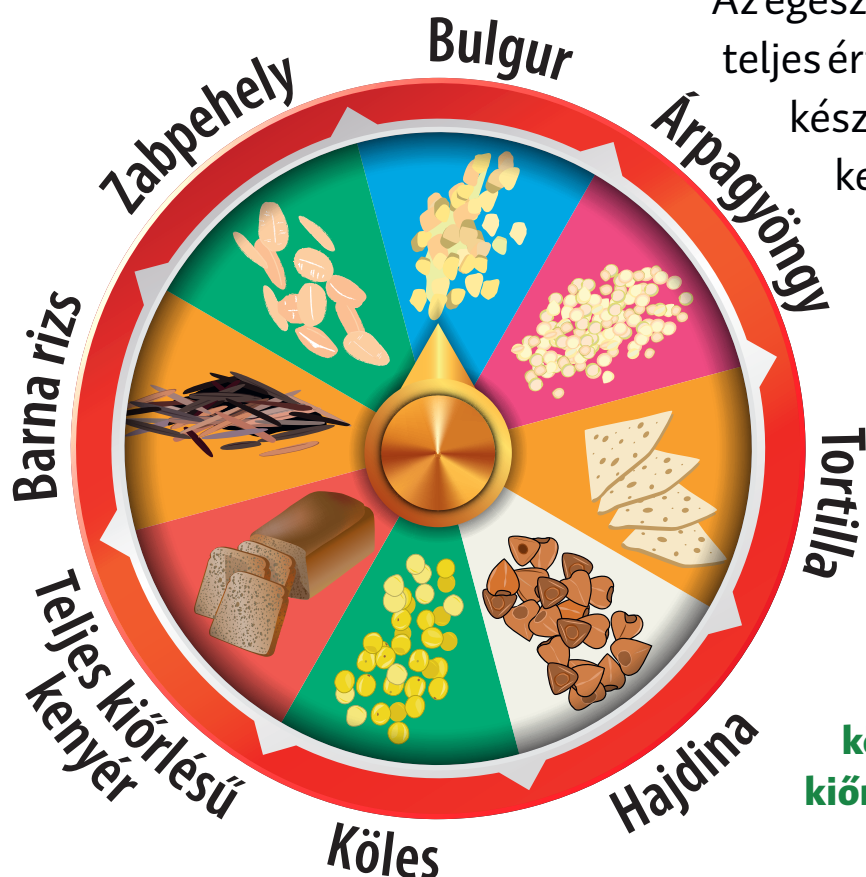


## A gabonafélék – alternatív köretek



Az egész gabonaszemet tartalmazó, teljes értékű gabonák, és az ezekből készült termékek számos értékes összetevőt, ételmi rostot, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaznak.

**Fogyassz naponta legalább egyszer rostban gazdag gabonát! Például teljes kiőrlésű kenyeret, pékárut, barna rizst, zabpehelyet, bulgurt, hajdinát, kölest, árpagyöngyöt, teljes kiőrlésű tortillát...**

Divatdiétákban népszerű a gabonafélék kizárása. Megfelelő minőségben és mennyiségben fogyasztva nem hizlalnak. **A hízást mindig az energia-egyensúly megbillenése okozza és nem kizárólag egyféle élelmiszercsoport!**



**Az egészségesek számára a glutén kizárása nem jár egészségügyi előnyökkel. Csak az kövessen gluténmentes étrendet, akinek orvosilag igazolhatóan szükséges, a diagnózis után dietetikus szakembert kell felkeresni az étrend összeállításához!**