



COMBATTE  
L'INNALZAMENTO  
DEL PICCO GLICEMICO

# RUSTICHETTO INTEGRALE

**SEMILAVORATO 100% NATURALE  
CON SEMI DI GIRASOLE, LINO E PSYLLIUM**

SCOPRI COSA APPORTANO 100 GR DI PANE  
REALIZZATO CON RUSTICHETTO INTEGRALE

**RUSTICHETTO INTEGRALE**  
pane naturalmente ricco di  
vitamine del gruppo B, minerali e  
dall'elevato apporto di  
**omega 3 ed omega 6**  
I semi aromatici aumentano  
il senso di **sazietà** e combattono  
l'innalzamento del **picco glicemico**

Pari al  
**24%** del  
fabbisogno  
giornaliero

**12** GR  
PROTEINE

**7** GR  
FIBRE

Pari al  
**29%** del  
fabbisogno  
giornaliero

Un panino  
da 100 gr  
contiene circa  
**285 Kcal**  
pari al **14 %** della  
RDA giornaliera

ACIDI GRASSI POLINSATURI  
DI ORIGINE VEGETALE  
UTILI PER LA CORRETTA  
FUNZIONALITÀ E  
SVILUPPO DEI TESSUTI,  
PER LO SVILUPPO CEREBRALE,  
PER LA REGOLAZIONE  
DEL COLESTEROLO

**220%**  
OMEGA 3

**69%**  
OMEGA 6

## SEMI DI PSYLLIUM

COPERTO DA UN RIVESTIMENTO  
MUCILLANOSO, A CONTATTO CON L'ACQUA  
SI ESPANDE FINO AD AUMENTARE DI **25 VOLTE**  
IL SUO PESO.  
È UN VALIDO AIUTO PER LE DIFESE IMMUNITARIE E  
PER IL CORRETTO TRANSITO INTESTINALE.  
RIDUCE L'ASSORBIMENTO DEL COLESTEROLO E  
DEGLI ZUCCHERI SEMPLICI.

## SEMI DI LINO

DALL'ELEVATO CONTENUTO DI  
MINERALI: FOSFORO, RAME E MAGNESIO.  
RICCHI DI OMEGA 3, DI FIBRE E PROTEINE  
ANTINFIAMMATORIO NATURALE ED  
AIUTO PER LA REGOLARITÀ  
INTESTINALE

## SEMI DI GIRASOLE

RICCHI DI ACIDI GRASSI  
ESSENZIALI, ACIDO LINOLEICO.  
ELEVATO CONTENUTO DI SALI MINERALI:  
FERRO, ZINCO, FOSFORO, POTASSIO E  
MAGNESIO. APPORTA VITAMINA "E" E  
VITAMINE DEL GRUPPO "B"