

PANS LOW CARB

El pa és un **aliment bàsic** molt present en el nostre dia a dia.

És font **d'hidrats de carboni** d'absorció lenta, on hi predomina el midó com a carbohidrat.

Els pans low carb es caracteritzen per ser:

- ❖ ↓ Hidrats de carboni.
- ❖ ↑ Greixos saludables.
- ❖ ↑ Proteïnes.



PANS LOW CARB

Aquests pans poden ser interessants per:

- ❖ Persones amb una **dieta d'aprimament**.
- ❖ **Esportistes**.
- ❖ **Celíacs** que busquen alternatives de pa sense gluten.



Els pans amb llavors ofereixen molts beneficis nutricionals:

- ❖ ↑ **omega 3 i omega 6**.
- ❖ ↑ **calci**, si contenen llavors de sèsam.