

# PANES LOW CARB

El pan es un **alimento básico** muy presente en nuestro día a día.

Es fuente de **hidratos de carbono** de absorción lenta, donde predomina el almidón como carbohidrato.

Los panes low carb se caracterizan por ser:

- ❖ ↓ Hidratos de carbono
- ❖ ↑ Grasas saludables.
- ❖ ↑ Proteínas.



# PANES LOW CARB

Estos panes pueden ser interesantes para:

- ❖ Personas con una **dieta de adelgazamiento**.
- ❖ **Deportistas**.
- ❖ **Celíacos** que buscan alternativas al pan sin gluten.

Los panes con semillas ofrecen muchos beneficios nutricionales:

- ❖ ↑ **omega 3 y omega 6**.
- ❖ ↑ **calcio**, si contienen semillas de sésamo.

