



Υγιεινή
Διατροφή
με υπογραφή!



✓ **7πλάσιο**

ασβέστιο για γερά κόκαλα και δόντια*

✓ **50%** λιγότερο νάτριο

που βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης*

✓ πολύτιμα ιχνοστοιχεία όπως φώσφορο, σίδηρο, μαγνήσιο και υδατάνθρακες

✓ ακόρεστα λιπαρά

✓ φυτικές ίνες

✓ δεν περιέχει χοληστερόλη

*από το ψωμί ολικής άλεσης

Prokomi[®]
νόστιμο
καθημερινό ψωμί
από το φούρνο της χειτονιαάς!

Prokorn[®]

Ισορροπημένη Διατροφή
για όλη την οικογένεια!

Διατροφική αξία 100g (±4 φέτες) πολύσπορου ψωμιού Prokorn

| | Ψωμί Prokorn | Ψωμί ολικής άλεσης |
|-----------------------------|------------------------|--------------------|
| Ενέργεια | 1.059 KJ/253Kcal | 931 KJ/220Kcal |
| Πρωτεΐνες | 14,5 g | 8,8 g |
| Υδατάνθρακες | 31,8 g | 40,5 g |
| ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: | | |
| - Σάκχαρα | 2,7 g | 4,7 g |
| Λιπαρά (φυτικά 100%) | 6,8 g | 2,5 g |
| ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: | | |
| - κορεσμένα | 0,9 g | 0,5 g |
| - μονοακόρεστα | 2,2 g | 0,5 g |
| - πολυακόρεστα | 3,7 g | 1,2 g |
| Φυτικές ίνες | 6,6 g | 6,8 g |
| Μεταλλικά άλατα | 3,2 g | |
| ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: | | |
| - Νάτριο | 265,5 mg | 531,0 mg |
| - Ασβέστιο | 254 mg 32% της Σ.Η.Π.* | 33,0 mg |
| - Φώσφορος | 130 mg 19% της Σ.Η.Π.* | 239,0 mg |
| - Μαγνήσιο | 61 mg 16% της Σ.Η.Π.* | 66,0 mg |
| - Σίδηρος | 2,7 mg 19% της Σ.Η.Π.* | 2,5 mg |
| Υγρασία | 37,2 g | |

* Σ.Η.Π.: Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή

επισκεφθείτε το αποκλειστικό site www.prokorn.gr
ή επικοινωνήστε με τη γραμμή καταναλωτή στο **210 6633663**

Συμβουλές διατροφής με υπογραφή



«Δημιουργήστε ένα πηλήρες και θρεπτικό γεύμα με χαμηλές θερμίδες χρησιμοποιώντας Prokorn, τυρί μειωμένων λιπαρών, χαλοπούδα και άφθονα λαχανικά.



Είναι ένα γεύμα συννυφασμένο με την έννοια και τη δοχική της μέσοχειακής πυραμίδας Διατροφής, το οποίο θα σας χορτάσει και παράλληλα θα σας τροφοδοτήσει με ενέργεια και δύναμη!»



Τα πλεονεκτήματα του Prokorn

● Περιέχει πολύτιμα ιχνοστοιχεία

- ✓ Είναι πλούσιο σε ασβέστιο, εξασφαλίζοντας **γερά κόκαλα και δόντια**, ενώ ταυτόχρονα συνεισφέρει στην **ομαλή λειτουργία του μεταβολισμού**.
- ✓ Είναι πηγή φωσφόρου που μεταξύ άλλων συνεισφέρει στην **ανάπτυξη του σκελετού των παιδιών** και στην **ομαλή διατήρηση της υγείας σε δόντια και κόκαλα**.
- ✓ Είναι πηγή μαγνησίου το οποίο είναι πολύτιμο μεταξύ άλλων για την **ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος** και του **περιορισμού της αίσθησης της κόπωσης**.
- ✓ Είναι πηγή σιδήρου που μεταξύ άλλων **ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος** και παίζει σημαντικό ρόλο στη **φυσιολογική μεταφορά του οξυγόνου στον οργανισμό**.

● Περιέχει λιγότερο αλάτι

- ✓ Βοηθά στον **περιορισμό της κατανάλωσης αλατιού** μέσα από τις καθημερινές τροφές και στον **έλεγχο της αρτηριακής πίεσης**.

● Αποτελεί σημαντική πηγή φυτικών ινών

- ✓ **100 gr Prokorn** συνεισφέρουν στην πρόσληψη φυτικών ινών σε ποσοστό το οποίο ανέρχεται στο **27,7%** των **GDA**s (Guideline Daily Amounts / Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη).

