

Pão ou flocos de cereais?

Pão, na maior parte das vezes!

Principalmente se for de mistura, de centeio ou integral. É a melhor opção para o lanche e também para o teu pequeno-almoço. O pão branco é feito a partir de uma farinha muito refinada, por isso não é tão saudável como o pão mais escuro. Se gostares dos flocos de cereais, não precisas de os eliminar da tua alimentação. Podes comê-los de vez em quando. Escolhe os mais ricos em fibra, com cereais integrais, e menos açucarados.

