



# Melhor Grão, Melhor Pão

---

5 MOTIVOS PARA INCLUIR O  
PÃO NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA

---

[WWW.APN.ORG.PT](http://WWW.APN.ORG.PT) • [GERAL@APN.ORG.PT](mailto:GERAL@APN.ORG.PT)

---



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO

# 5 motivos



## para incluir o pão na alimentação diária

- › É um alimento **económico** e de **fácil acesso**.
- › É um alimento **versátil** e **prático**.
- › Promove uma **alimentação variada** porque há uma vasta diversidade de escolha.
- › É um excelente complemento para o **pequeno-almoço e merendas**.
- › Constitui um alimento tradicional, representando uma das bases da **Alimentação Mediterrânica**.

Prefira as versões de pão à base de cereais integrais pela sua riqueza nutricional, em hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas e minerais. Mas não se esqueça de o acompanhar com recheios equilibrados e nutricionalmente adequados.

Consulte mais informação no e-book "Melhor grão, Melhor Pão: uma análise nutricional sobre o pão."



Com o apoio de:

