I

Домашние хитрости

Как выбрать |

гранолу

Эту смесь зерновых хлопьев, орехов и фруктов часто называют «завтраком звезд». Купить гранолу можно в любом супермаркете, но, чтобы она действительно принесла пользу организму, ориентируйтесь на подсказки из нашей таблицы

I

Правильный  
состав

Злаковая основа (овсяные, рисовые  
и гречневые хлопья), орехи, семена (чиа,  
кунжут, семена льна, тыквенные семечки,  
семена подсолнечника), сухие или субли-  
мированные плоды (фрукты или ягоды),  
подсластители (топинамбур, агава, мед,  
фруктовые соки и пюре), масло (оливко-  
вое, масло виноградной косточки, орга-  
ническое кокосовое масло). В хорошей  
граноле орехов и сухофруктов должно  
быть около 50% от всей массы продукта

I

I

I

I

I

I

3 О

о

ш Сб X а 0) в ш

|  |  |
| --- | --- |
| **Дополни­тельные ингредиенты** | Кокосовая стружка, шоколад, пряно­сти (ваниль, корица, мускатный орех, имбирь), натуральные пищевые красители (сок свеклы или малины, куркума и т.п.) |
| **Чего не должно быть в составе** | Растительных масел и подсластителей, кроме тех, что указаны выше, искусствен­ных красителей, консервантов |
| **Калорий­ность, 100 г** | Около 390 ккал. При соблюдении диеты выбирайте гранолу, в которой менее 200 ккал на порцию |
| **Упаковка** | Старайтесь покупать гранолу в упаковке с прозрачным окошком, чтобы убедиться в том, что продукт состоит из тех ингреди­ентов, которые указаны на этикетке, и они выглядят именно так, как на картинке |
| ДЛЯ СПРАВКИ  Главное отличие мюсли от гранолы заключается в спо­собе приготовления. Мюсли представляют собой сырой продукт, а гранола - термически обработанный. Чаще всего гранола запекается. | |

