

# Tostadas

## Dietéticas Dos salvados y chia



**50%  
Fibras**

Contienen salvado de trigo y avena con semillas de chia.

Sin colesterol y libre de grasas trans; con alto contenido en proteínas y fibras.

Reducidas en 50% materia grasa,

25% menos de Sodio, sin azúcar agregada.

100 grs. aportan el 50% de los requerimientos de fibras diarios de calcio.

### 50 % Fibras

- Libre de Grasas trans
- Alto contenido proteínas
- Sin colesterol
- 50% menos materia grasa
- 25% menos de sodio

#### Información Nutricional

Porción 30 g (4 tostadas)  
porciones por envase: 6,5

|                                     | c/100 g  | Cent. porc. | % VD (porc.) (*) |
|-------------------------------------|----------|-------------|------------------|
| Valor energético (kal.=kj))         | 409=1718 | 123=517     | 6%               |
| Carbohidratos (g)                   | 72       | 22          | 7%               |
| Proteínas (g)                       | 15       | 5           | 7%               |
| Grasas totales (g) de las cuales: 1 | 0        | 0           | 0%               |
| Grasas saturadas (g)                | 0        | 0           | 0%               |
| Grasas trans (g)                    | 0        | 0           | 0%               |
| Grasas monoinsaturadas (g)          | 0,5      | 0           | 0%               |
| Grasas poliinsaturadas (g)          | 0,5      | 0           | 0%               |
| Colesterol (mg)                     | 0        | 0           | 0%               |
| Fibra Alimentaria (g)               | 13       | 4           | 16%              |
| Sodio (mg)                          | 337      | 101         | 4%               |

(\*) % Valores diarios con base a una dieta de 2000 Kcal. U 8.400 KJ.  
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades energéticas.

### Fuerza y energía

- **Alto contenido en Fibras:** las fibras solubles presentes en el salvado de Avena y en la Chia, contribuyen a la reducción del colesterol total y de la glucemia. Las fibras insolubles del salvado de trigo nos ayudan a regularizar el sistema intestinal y a reducir nuestro apetito.
- **Alto contenido en Proteínas:** las proteínas del salvado de trigo se complementan con las de las semillas de Chia en la obtención de proteínas de alta calidad alimenticia contribuyendo en la formación y renovación de estructuras de nuestro cuerpo.
- **Reducción del 50% de grasa, libre de colesterol y grasas trans:** la margarina utilizada es 100% vegetal y libre colesterol; en este producto se utiliza en muy baja cantidad y es libre de grasas trans. Las grasas trans tienen un gran impacto en la elevación de los niveles de colesterol total y disminuyen el colesterol bueno (HDL), aumentando así el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

**Línea Funcional**