

Rheinisches Schwarzbrot



Detaillierte Informationen

Verkehrsbezeichnung:

Roggenvollkornbrot

Gebäckcharakteristik:

Unser Rheinisches Schwarzbrot wird aus frisch gemahlenem Roggen unter Zugabe von ganzen Roggenkörnern und Roggensauerteig gebacken. Roggenbrot ist mit seinem niedrigen glykämischen Index von 47 ein wahrer Fatburner und somit für Personen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, ein ideales Nahrungsmittel. Roggen war ursprünglich in Kleinasien beheimatet und galt zunächst als Unkraut. Er ist sehr robust, liebt kühles Klima, keimt bei niedrigen Temperaturen und gedeiht auch noch in Höhen von über 2000m. Er enthält reichlich Calcium, Eisen, Fluor, Jod, Kalium, Kieselsäure, Phosphor und Vitamin B. Für Personen mit einem erhöhten Risiko an Diabetes Typ 2 oder bereits bestehender Erkrankung ist reines Roggenbrot mit seinem niedrigen Glyx ein empfehlenswertes Nahrungsmittel. Der Verzehr von Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index stabilisiert den Blutzuckerspiegel, da die insulinproduzierenden Zellen angeregt werden.

Zutatenliste:

Roggensauerteig° (Wasser, Roggenflocken°, RoggenSauerStartgut°), Roggenvollkorn°, Wasser, Roggenvollkornmehl°, Meersalz

Verzehrempfehlung:

Die Nährwertangaben beziehen sich auf durchschnittlich 100g Gebäck. Der empfohlene tägliche Bedarf an Nährstoffen variiert je nach Alter, körperlicher Aktivität etc.

Nährwerte je 100g:

Nährwertangaben(in 100g sind durchschnittlich enthalten) Brennwert in kJ: 648 / Brennwert in kCal: 155 / Eiweiß: 4,76 g / Kohlenhydrate: 31,33 g / davon Zucker: 0,51 g / Fett: 0,93 g / davon ges. Fettsäuren: 0,13 g / Ballaststoffe: 6,95 g / Salz: 1,14 g / Proteineinheiten (BE): 2,6 / entspricht: 38,3 g = 1 BE

Getreidemischungsverhältnis:

100% Roggen - Vollkornanteil 100%

Besondere Informationen:

Dieses Gebäck kann Spuren von Sesam enthalten.