

# Brood, je dagelijkse gezonde energieleverancier!

Beste broodliefhebber,

Je bakker heeft heel wat meer voor jou in petto dan je denkt. Zijn brood is niet enkel lekker, het zorgt ook voor een gezonde dosis energie en levert je de nodige voedingsstoffen. Je kan er bovendien op elk moment van de dag van genieten. Met brood kan je dag niet meer stuk!

Meer weten? In deze folder vind je alles over de samenstelling en voedingswaarde van brood.



Recept: broodpartjes met fruitmousse

Brood vormt de **basis van een gezond eetpatroon**. Het behoort niet voor niets tot een van de basislagen van de actieve voedingsdriehoek. Gemiddeld eet de Belg 4 à 5 sneetjes, en dat zijn er te weinig. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid ligt tussen **5 en 12 sneden** (175 tot 420 g). Hoeveel sneetjes voor jou ideaal zijn, hangt af van je leeftijd, gewicht, geslacht en hoeveel je beweegt. Een sneetje brood bevat ongeveer **80 kcal** en bevat **minder dan 1 gram vet**. Je wordt er dus zeker niet dik van!

Brood van de bakker. Daarvoor word je wakker.  
[www.versvandebakker.be](http://www.versvandebakker.be)



# BROOD NATUURLIJK!



Wit brood wordt hoofdzakelijk gemaakt van 'tarwebloem'. Je bakker gebruikt enkel het binnenste van de tarwekorrel, de kiem en zemelen zijn volledig uitgezeefd.

Je bakker zorgt dagelijks voor een heerlijk natuurlijk voedingsmiddel: brood. Brood bestaat dan ook hoofdzakelijk uit tarwe. Tarwe bevat heel wat waardevolle voedingsstoffen (voedingsvezels, vitamines en mineralen). Het grootste deel bevindt zich in de buitenste laag van de korrel, de zogenaamde zemel.



Bruin brood wordt hoofdzakelijk gemaakt van 'tarwemeel'. De zemelen en de kiem (dat is de buitenkant van de korrel) zijn gedeeltelijk uitgezeefd.



Volkorenbrood wordt gemaakt van 'tarwevolkorenmeel'. De hele korrel is vermalen en het brood bevat vaak halve en hele tarwekorrels.

Meergranenbrood wordt van meerdere graansoorten gemaakt, bijvoorbeeld tarwe, maïs, gerst en rogge.





- Broodmaaltijden brengen **meervoudige koolhydraten** aan, en dat zijn gezonde energieleveranciers. In tegenstelling tot enkelvoudige koolhydraten of suikers, die zorgen voor een snelle maar korte energieboost, worden de meervoudige **traag afgebroken en opgenomen** door het lichaam. Ze houden je energieniveau dan ook langer op peil, en zorgen ervoor dat het hongergevoel langer wegblijft.
- Brood bevat **eiwitten**. Die zijn nodig voor de groei van het lichaam. Ze beschermen je tegen ziekten en herstellen het lichaam na een kwetsuur of operatie.
- Brood levert bovendien **vitamine B1**. Die speelt een belangrijke rol bij de omzetting van koolhydraten in energie en houdt je hart in optimale conditie.



Bruin brood en volkorenbrood bevatten nog **meer vezels, vitaminen en mineralen**. Volkorenbrood is bovendien een belangrijke leverancier van **ijzer**, maar ook van **koper** en **magnesium**. Ijzer is van belang voor de aanmaak van de rode kleurstof in bloed en dus voor het zuurstoftransport in ons lichaam, koper helpt bij het aanmaken van bloed, bindweefsel en botweefsel, en magnesium zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel en de spieren en is nodig voor de opbouw van de eiwitten in ons lichaam.



# EEN ONTBIJT MET BROOD, EN JE BENT VERTROKKEN!



Een uitgebalanceerd ontbijt, met vers brood van de bakker, is niet enkel goed voor je prestaties, het verbetert ook je humeur. Een goed ontbijt geeft je ongeveer **25%** van de energie die je nodig hebt tijdens de dag. Bye bye appel-flauwtjes en energiedipjes!

Ontbijten bevordert bovendien een evenwichtig voedingspatroon. Na een ontbijt laat je je minder makkelijk verleiden tot ongezonde tussendoortjes, of een te zware lunch.

## Wist je dat?

Een gezond eetpatroon bestaat uit 3 hoofdmaaltijden per dag, waaronder 2 broodmaaltijden. Die **tweede broodmaaltijd** is net zo belangrijk als het ontbijt en brengt 30% van de noodzakelijke energie voor die dag aan. Of je de tweede broodmaaltijd 's middags of 's avonds neemt speelt geen rol. Samenstelling? Hetzelfde als je ontbijt!

## Een gezond ontbijt bevat:

- Water, koffie of thee
- Een zuivelproduct (halfvolle melk, yoghurt, magere plattekaas...)
- Een stuk vers fruit of ongezoet fruitsap, gedroogd fruit, groenten...
- Een mespuntje vetstof zoals zachte minarine of margarine per sneetje brood
- Slim gekozen beleg: een sneetje kaas, magere vleeswaren of ter afwisseling wat zoete toespijs zoals confituur, choco of siroop
- Brood, vers van de bakker