


Brood is erg lekker en tegelijk heel belangrijk voor uw lichaam. Daarom staat brood prominent in de bekende Schijf van Vijf. Meer lezen over hoe brood bijdraagt aan uw dagelijkse portie gezondheid? Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Nieuwsgierig geworden naar alle ins en outs van brood? Surf dan naar de website van het Voorlichtingsbureau Brood op [www.brood.net](http://www.brood.net). Want: Brood, daar zit wat in.

**UW BAKKER MAAKT HET. ELKE DAG.**

Uitgave van Koopmans Meel voor de Nederlandse ambachtelijke bakkers.

# Brood is een kunstwerkje

A hand holding a paintbrush and palette against a background of wheat stalks. The paintbrush is held vertically, and the palette is held horizontally. The background is a soft-focus field of golden wheat stalks. The overall tone is warm and artistic.

**UW BAKKER MAAKT HET. ELKE DAG.**

## De natuur schenkt kracht...

Dat ruikt lekker zeg, dat brood dat u zojuist hebt gekocht. Maar het is ook niet zomaar brood. Het is brood waarvoor de boeren hun akkers weken hebben bewerkt en de zon maanden heeft staan stralen.

## De bakker zijn ambacht!

Aan al dat goeds heeft uw bakker nog zijn beste vakmanschap toegevoegd. Een eigen receptuur dat het brood extra lekker maakt. Alle tijd om te rijzen, zodat het lekker luchtig en vol van smaak wordt. Precies lang genoeg in de oven voor die mooie kleur. En natuurlijk dag in dag uit vers.

## Een palet aan natuurlijke en gezonde ingrediënten

Het brood waarbij uw bakker deze informatie heeft meegegeven, is gebakken uit een bijzondere melange van de volgende natuurlijke grondstoffen die u lekker lang een verzadigd gevoel geven.



Tarwe	Hoog eiwitgehalte, bevat magnesium en zink.
Rogge	Belangrijke leverancier van eiwit. Versoepelt de bloedvaten en geeft spierkracht, energie en doorzettingsvermogen.
Boekweit	Bevat veel magnesium, kalium en fosfor. Het is voedzaam, licht verteerbaar.
Haver	Rijke bron van inositol. Voor een goede stofwisseling en lager LDL-cholesterol.
Teff	Zeer hoge voedingswaarde en rijk aan essentiële aminozuren, vezels, langzaam verteerbare koolhydraten en ijzer. Ook calcium, kalium en andere belangrijke mineralen.
Gierst	Hoog gehalte kalium en fosfor, goed tegen botverkalking.
Mais	Zachte graansoort met veel koolhydraten: een echte energiebron!
Mosterd- en sesamzaad	Voegen een bijzondere smaakdimensie toe.
Lijnzaad	Bevat veel omega 3-vetzuren die vet en cholesterol verlagen en zo hart en bloedvaten beschermen.