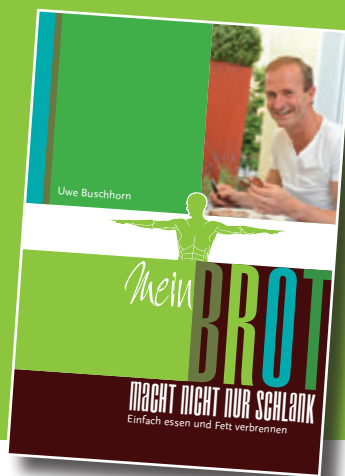


Ernährungswissen
kompakt
- aus der Praxis -

Auszug aus dem Buch:



Denken Sie in Würfelzucker

Kommt unsere Tochter mit einem neuen Buttermilch Getränk von Milram, Geschmack Himbeere, zu mir ins Büro. „Schmeckt am besten, wenn man es vorher schüttelt“, sagt sie und schüttelt, was das Zeug hält.

„Darf ich mal sehen?“, frage ich sie. „Ob wir das öfters einkaufen können?“ Ich schaue mir die Zutatenliste und die Deklaration der Nährstoffe an. Der Kohlenhydratanteil pro 100 Gramm beträgt 11 Gramm, davon Zucker 10,9 Gramm.

„Ist das nun viel?“, möchte sie von mir wissen. Ich nehme vier Würfelzucker und erkläre ihr, dass so viel in 100 Gramm enthalten ist. Da das Getränk aber 750 Gramm enthält, müssen wir mal 7,5 rechnen. Das macht dann 30 Stück Würfelzucker. Als sie die gesamte Menge Würfelzucker in beiden Händen hält, staunt sie über die Menge und sagt: „Mann o Mann, ist ja super viel, Papa!“

Mein Tipp: Machen Sie es genauso, wenn Sie Produkte beurteilen müssen. Lesen Sie die Deklaration und beachten Sie den ausgewiesenen Zuckeranteil pro 100 Gramm. Teilen sie den Zuckeranteil durch 3, dann erhalten sie die Menge Würfelzucker pro 100 Gramm.

Diesen Wert setzen sie dann in Bezug zur Gesamtmenge des Produktes. Nehmen sie ruhig mal einige Joghurts aus ihrem Kühlschrank und bestimmen den Zuckergehalt nach dieser Vorgehensweise. Wenn sie die Würfelzucker dabei noch in den Händen halten, entwickeln sie sehr rasch ein Gefühl dafür, was nun viel Zucker oder wenig Zucker für ein Produkt bedeutet.



„Mein Brot“ Uwe Buschhorn

Firmensitz: Boker Str. 5, 33129 Delbrück
Tel. 0 52 50 – 97 0173
info@mein-brot.info

Brote & Baguettes

Brötchen & Ciabatta

Kuchen & Waffeln

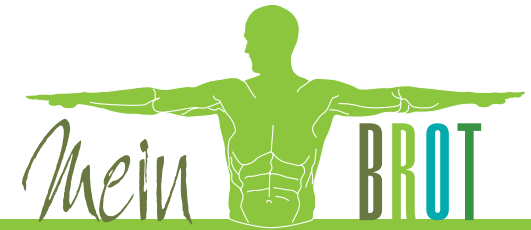
Nudeln

Teiglinge für Pizza

Teiglinge für Flammkuchen



Neu:
Eiweiß-Nudeln



Uwe Buschhorn

MACHT NICHT NUR SCHLANK

Einfach essen und Fett verbrennen



Buch-Tipp!



EIWEIßREICH UND KOHLENHYDRATARM

SCHLANK WERDEN, SCHLANK BLEIBEN –
DURCH OPTIMALEN BLUTZUCKER!



„Mein Brot“ für unsere Gesundheit

Unzählige Beratungen in 20 Jahren in unserem Fachzentrum waren der Grundstein für die Entstehung von „Mein Brot“. Aus der Praxis entwickelt, stellen wir heute in unserem Betrieb, in handwerklicher Feinarbeit, spezielle **Backwaren mit blutzuckerschonenden Wirkungen** her.

Über unsere Lebensmittel haben wir ständig Zugang zu unserem Blutzuckerspiegel.

Über unseren Blutzucker regulieren wir nahezu den gesamten Stoffwechsel, vom Muskelaufbau bis zur Fettverbrennung. Auf der Basis von Bio-Soja- und -Kürbiskernmehl aus Österreich stellen wir Lebensmittel in bester Qualität her, **die unseren Blutzuckerspiegel harmonisieren und somit zur Gesundheit beitragen.**

Da wir auf industrielle Backmischungen verzichten und alle Rohstoffe selber mischen, enthalten unsere Produkte keine E-Nummern, Konservierungsstoffe oder blutzuckerwirksame Getreide, also kein Weizenmehl. „Mein Brot“ ist **natürlicherweise eiweißreich (20-30%) und kohlenhydratarm (1-3%).**

Durch die Qualität unserer Zutaten bringen wir reichlich Omega 3 Fettsäuren in unsere Backwaren ein, die für unseren Organismus lebensnotwendig sind.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen fachlich mit unserem Team zur Seite und empfehlen Ihnen zudem das Ernährungsfachbuch **„Mein Brot macht nicht nur schlank“**.

Für wen eignet sich „Mein Brot“

> Sportler

können ihren erhöhten Eiweißbedarf von 2 Gramm je Kilo Körpergewicht mit konventionellen Backwaren kaum decken. Unsere Produkte haben im Mittel einen Eiweißgehalt wie ein Steak und sind ideal, um auf pflanzliche Art den täglichen Eiweißbedarf zu erfüllen.

> Abnehmwilligen

gelingt durch den Verzehr von unseren Produkten der Ausstieg aus der Fettspeicherung und der Einstieg in die Fettverbrennung. Die Menge an zirkulierender Blutglucose entscheidet über die Fettverwertung. „Mein Brot“ senkt den Blutzuckerspiegel und steigert die Fettverbrennung.

> Diabetiker

können durch den Einsatz von „Mein Brot“ ihre Medikamente reduzieren und dem Grundsatz – soviel wie nötig und so wenig wie möglich – treu bleiben. Das gilt für den Typ 1 sowie für den Typ 2 Diabetes.

> Schlank bleiben

fällt in der Regel schwerer, als schlank werden. „Mein Brot“ hilft ganz wunderbar dabei, das Gewicht zu „Halten“ und über die stetige Eiweißversorgung und dem konstanten Blutzuckerspiegel den Hungerattacken vorzubeugen. Unsere Produkte haben eine lang anhaltende Sättigung.

> Chronische Erkrankungen,

insbesondere Entzündungserkrankungen mit Schmerzen, reagieren positiv auf eine Kohlenhydrat- und Zuckerbeschränkung. Unsere Produkte bieten Bausteine, die in eine kohlenhydratarme Lebensführung eingefügt und Linderung der Symptomatik bewirken können.

Mit „Mein Brot“ können wir uns langfristig kohlenhydratärmer und eiweißreicher ernähren. Erfahrungsgemäß zeigen die klinischen Werte beim nächsten Arztbesuch ein positives Bild.



Wir backen u.a. leckere Walnussbrote, Möhrenbrote, Sonnenblumenkernbrote, Zwiebelbaguettes und Brötchen mit Walnüssen oder Sonnenblumenkernen...