

BROT - all you need to know



Wie gesund ist Brot?

Brot gibt es in zahlreichen Variationen. Je nachdem, welche Getreidesorte verwendet wird und wie stark das Mehl vorher verarbeitet wurde, unterscheidet sich der Nährstoffgehalt.

Good to know: Jede Art von Brot kann Teil einer gesunden Ernährung sein. Entscheidend ist Abwechslung und wo dein Fokus in der Ernährung liegt.

Weißmehl-Produkte

z.B. helles Brot, Baguette, Toast, Semmel

Sie sind stärker verarbeitet, da ein Teil des Korns entfernt wird und nur der helle, stärkehaltige Kern zu Mehl verarbeitet wird.

- ▶ schnell & leicht verdaulich
- ▶ kürzere Sättigung
- ▶ weniger Ballaststoffe
- ▶ weniger Vitamine und Mineralien

optimal für:

- ✓ kleinen Snack vor dem Training oder Wettkampf
- ✓ schnellen Energie-Auffüller nach dem Training

Vollkorn-Produkte

z.B. Vollkornbrot, -Baguette und -Weckerl

Sie sind weniger stark verarbeitet, da das volle Korn zu Mehl verarbeitet wird.

- ▶ langsamer & schwerer verdaulich
- ▶ längere Sättigung
- ▶ mehr Ballaststoffe
- ▶ mehr Vitamine und Mineralien

optimal für:

- ✓ Mahlzeiten mit längerem Abstand zum Training
- ✓ Basisernährung, da die enthaltenen Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe gesundheitsfördernd sind

Tipp: Dunkles Brot ≠ automatisch Vollkorn, immer die Zutatenliste lesen!



BROT - all you need to know



Wie gesund ist Brot?

Brot gibt es in zahlreichen Variationen. Je nachdem, welche Getreidesorte verwendet wird und wie stark das Mehl vorher verarbeitet wurde, unterscheidet sich der Nährstoffgehalt.

Good to know: Jede Art von Brot kann Teil einer gesunden Ernährung sein. Entscheidend ist Abwechslung und wo dein Fokus in der Ernährung liegt.

Weißmehl-Produkte

z.B. helles Brot, Baguette, Toast, Semmel

Sie sind stärker verarbeitet, da ein Teil des Korns entfernt wird und nur der helle, stärkehaltige Kern zu Mehl verarbeitet wird.

- ▶ schnell & leicht verdaulich
- ▶ kürzere Sättigung
- ▶ weniger Ballaststoffe
- ▶ weniger Vitamine und Mineralien

optimal für:

- ✓ kleinen Snack vor dem Training oder Wettkampf
- ✓ schnellen Energie-Auffüller nach dem Training



Vollkorn-Produkte

z.B. Vollkornbrot, -Baguette und -Weckerl

Sie sind weniger stark verarbeitet, da das volle Korn zu Mehl verarbeitet wird.

- ▶ langsamer & schwerer verdaulich
- ▶ längere Sättigung
- ▶ mehr Ballaststoffe
- ▶ mehr Vitamine und Mineralien

optimal für:

- ✓ Mahlzeiten mit längerem Abstand zum Training
- ✓ Basisernährung, da die enthaltenen Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe gesundheitsfördernd sind

Tipp: Dunkles Brot ≠ automatisch Vollkorn, immer die Zutatenliste lesen!