



Wist u dat?

Voedingsvezels.

Eet je regelmatig broodprodukten? Perfect, want dergelijke broodprodukten zijn immers rijk aan voedingsvezels. Een minimum van 30 gram vezels per dag, dat hebben we nodig voor een perfecte functionering van het lichaam.

Maar wat zijn nu vezels ?

Voedingsvezel is de verzamelnaam voor onverteerbare bestanddelen uit plantaardige voedingsmiddelen. Onverteerbaar dus, maar met een belangrijke functie voor de darmen. De basis voor een goede darmwerking en een soepele stoelgang.

Sinds kort weten we ook dat voldoende voedingsvezels in de voeding de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten vermindert.

Vezelrijke voeding zorgt ook sneller voor een verzadigd gevoel. Door het kauwen van voedsel wordt extra speeksel en maagsap afgescheiden. Wanneer deze stoffen zich vermengen met het voedsel zwellen de vezels in de voeding op als een spons. De vezels nemen dan meer plaats in de maag en hierdoor vermindert het hongergevoel. Je neemt zelfs minder makkelijk calorieën op.

Wat een effect: je blijft gemakkelijker op gewicht en creëert zo een ideale harmonie voor je lichaam.

Ter vergelijking :

Een snede volkorenbrood bevat drie gram voedingsvezels. Een eetlepel tarwekiemen bevat vier gram vezels en 100g appel bevat drie gram.

Onderstaand enkele voorbeelden van vezelrijke produkten uit ons assortiment:



5000688 Molenaarsbrood



5001043 Fruit Flapjack



5001042 Pavé pre-sliced