

# IchWillBrot

Genuss

und

Sinn!

Kohlehydratreduziertes -  
Eiweißreiches  
Spezialbrot für:  
WeightWatchers, Logi,  
Diabetiker, LowCarb,  
Sportler, Ernährungs-  
bewusste.....



Bäckerei  
Konditorei  
Chocolaterie  
Café

## Pflaum

Hauptstraße 17, 91257 Pegnitz Bäcktradition seit über 100 Jahren!

[www.baeckerei-pflaum.de](http://www.baeckerei-pflaum.de)



# IchWillBrot

hat im Vergleich zu Mischbrot:

- ca. dreimal so viel Eiweiß
- nur 50 % Kohlehydrate
- 1 Scheibe, ca. 30g, hat nur
- 6 g Kohlehydrate, 0,5 BE
- halb so viele WeightWatchers Punkte.

# IchWillBrot

- Ist geeignet, für Menschen, die ihr Gewicht halten oder reduzieren wollen.
- Menschen mit Diabetes mellitus können mit geringeren Blutzuckerschwankungen und Insulinbedarf rechnen.
- Niedriger glykämischer Index durch Reduzierung der Kohlehydrate, die dazu noch komplex und ballaststoffreich sind.
- Sättigt mehr als vergleichbare Brotsorten, da Eiweißanteil erhöht ist.
- Reduziert das Hungergefühl für Zwischenmahlzeiten, da der Blutzuckeranstieg nur gering, aber stabil, erhöht ist.
- Durch reduzierte Kohlehydrate weniger Insulinausschüttung - dadurch leichter Fettabbau.
- Vollwertiges Brot, da alle Nährstoffe enthalten.

100 g enthalten 15 g Eiweiß, 7 g Fett, 24 g Kohlehydrate, 219 kcal.

Inhaltsstoffe: Roggenvollkornschrot, Sojaflocken, Quark, Weizenvollkornmehl Leinsaat, Meersalz, Hefe.

# IchWillBrot

500 g 2,50 €

Dienstag frisch!

Bestellung:

Telefon: 092412186

Fax: 092415037

Email: [Baeckerei-Pflaum@t-online.de](mailto:Baeckerei-Pflaum@t-online.de)