



36,60 %

### Mørkt Speltbrød

Spelt er en eldgammel hvetesort som er sunnere, smaker bedre og er lettere å fordøye enn vanlig hvetemel. Spelt inneholder mer jern og sink, samt en type gluten som mange hveteallergikere tåler. I Norge kan et brød selges som speltbrød selv om det inneholder

gluten fra vanlig hvetemel. Baker Bruns speltbrød er bakt på 100 % spelt, noe som gjør det enda snillere mot ømfintlige mager. Mørkt Speltbrød er en unik smaksopplevelse! Brødet har en nydelig, særegen smak fra speltmel, speltsurdeig, gresskarkjerner og solsikkekjerner. Brødet er svært holdbart og passer like godt til matpakken som til koldtbordet.

<b>Mørkt Speltbrød</b>	
Næringsinnhold pr. 100 g vare	
Protein	11,5 g
Fett	11,1 g
Karbohydrat	32,9 g
Energi	278,0 kcal/1178,8 kJ



97,75 %

### Martins Grove

Bakermester Martin Alsaker i Baker Brun har brukt store mengder rug for å lage dette ekstra grove brødet. Sammalt rug, sammalt hvete, havre og solsikkekjerner gir et saftig og kompakt brød med mye smak, som holder deg mett lenge. Brødet har lav

glykemisk indeks; karbohydratene tas langsomt opp i blodet og hindrer rask stigning i blodsukkeret.

Energinivået ditt holder seg jevnt lengre, og du blir ikke så fort sliten eller sulten. Det høye fiberinnholdet i Martins Grove bidrar også til å holde magen og tarmsystemet i form.

<b>Martins Grove</b>	
Næringsinnhold pr. 100 g vare	
Protein	7,7 g
Fett	4,0 g
Karbohydrat	32,5 g
Energi	196,9 kcal/836,0 kJ



100 %

### Ingers Rugbrød

Inger Kløkstad har de siste årene blitt kjent for rugbrødet sitt. Brødet er bakt på sammalt hvete, sammalt rug, helkorn hvete, hvetekli, kruskakli, linfrø og solsikkekjerner. Brødet har en høy andel av viktige vitaminer,

mineraler og sporstoffer og har en gunstig glykemisk indeks. Det vil si at karbohydratene i brødet tas langsomt opp i blodet. Fiberinnholdet i brødet er høyt.

<b>Ingers Rugbrød</b>	
Næringsinnhold pr. 100 g vare	
Protein	6,3 g
Fett	3,7 g
Karbohydrat	30,1 g
Energi	178,8 kcal/758,9 kJ

### BERGEN OG OMEGN

#### NYBORG

55 19 92 15

#### ÅSANE

55 18 67 22

#### BRYGGEN

55 31 65 12

#### ZACHARIASBRYGGEN

55 31 51 08

#### BYPARKEN/OLAV KYRRESGT

55 31 02 35

#### BERGEN STORSENTER

55 31 47 77

#### NESTTUN SENTER

55 11 65 63

#### LAGUNEN STORSENTER

55 13 98 07

#### FANATORGET

55 22 88 08

#### AMFI OS

98 29 34 85

#### SARTOR STORSENTER

56 32 27 90

#### KLEPPESTØ SENTER

56 14 89 10

#### BAKERIBUTIKKEN - DAMSGÅRD

55 34 96 48

#### STAVANGER

#### ARKADEN

51 93 80 35

#### SANDNES

#### KVADRAT

51 96 08 66

**Baker Brun**

ETABLERT 1893

www.bakerbrun.no

# Fint med fiber

PLUSS-familien har fått to nye medlemmer; Fiberbollen og Fiberloffen – bakt på grovt hvetemel med høyt fiberinnhold. Nå kan du velge fine bakerverer med god samvittighet, fordi det er sunt og godt.



Mikonvarno • 24705 • Foto: Studie 5

**Baker Brun**  
ETABLERT 1893

# GOD SMAK MED GOD SAMVITTIGHET

Baker Brun PLUSS er en serie produkter med egenskaper utover det å smake godt. PLUSS-produkter gir kroppen et helsemessig pluss; for eksempel mer energi eller bedre fordøyelse. Gode råvarer gir den beste smaken og den sunneste maten. PLUSS-produktene er ikke tilsatt noe du ikke vet hva er – plussen ligger naturlig i råvarene.

PLUSS-familiens nye medlemmer er bakt på ekstra finmalt fullkornshvete, en type hvetemel som er 100 % grovt, som sammalt mel. Fiberloffen og Fiberbollene er fine, men metter like godt som grove produkter. Sunt og godt!

## Fiberbolle

Hveteboller med fiber er en god oppfinnelse for bolleglade barn og voksne. Fullkornshveten gjør bollene sunne, gode og mettende. Fiber er dessuten med på å holde magen i form. Dette er virkelig en bolle med pluss!

**Fiberbolle**  
Næringsinnhold pr. 100 g vare  
Fett 5,6 g  
Protein 7,1 g  
Karbohydrat 44,4 g  
Energi 255,9kcal/1086,3 kJ



52,00 %

## Fiberloff

Nå kan du spise loff med god samvittighet. Fiberloffen er bakt på fullkornshvete, noe som gjør den like sunn og mettende som et grovbrød.

**Fiberloff**  
Næringsinnhold pr. 100 g vare  
Fett 1,8 g  
Protein 7,5 g  
Karbohydrat 39,0 g  
Energi 202,1kcal/853,6 kJ



51,87 %



78,57 %

## Dansk Rugbrød

Brødet er finere enn Martins Grove og Ingers Rugbrød, men fremdeles et ekstra grovt og kompakt brød.

Fiberrike Dansk Rugbrød er bakt på sammalt rug, hvetemel og tørket rugsurdeig.

**Dansk Rugbrød**  
Næringsinnhold pr. 100 g vare  
Fett 1,3 g  
Protein 5,4 g  
Karbohydrat 36,5 g  
Energi 179,4kcal/761,9 kJ

Fiber gjør godt for fordøyelsen, gir langvarig metthetsfølelse og holder blodsukkeret stabilt i timesvis. I tillegg er brødet rikt på vitaminer og mineraler.



60,53 %

## Hertovnsbakt Byggbrød

Et saftig grovbrød med mye smak, bakt i hertovn for å få den knasende sprø og kraftige skorpen. Brødet består blant annet av byggmel, hvetemel, sammalt rug, tørket

**Byggbrød**  
Næringsinnhold pr. 100 g vare  
Fett 2,2 g  
Protein 6,0 g  
Karbohydrat 41,0 g  
Energi 207,5kcal/881,2 kJ

deig. Byggmel inneholder mye antioksidanter, fiber, vitaminer og mineraler. Et sunt og smart brødvalg som passer til alle typer pålegg.



57,09 %

## Müslibrød

Proppfullt av grovt korn, nøtter og tørket frukt – et brød som gleder både smaksøkene og magen. Nam!

- Valnøtter, hasselnøtter og gresskarkjerner gir masse av den sunne typen fettsyrer og langvarig energi.

- Eple, appelsin, sitron og aprikos inneholder vitaminer, mineraler og antioksidanter som hjelper kroppen din med å holde deg frisk.

- Rikt på fiber fra hvete, havre, havrekli og rug.

Et spennende, saftig og smakfullt brød som gjør at du gleder deg til å spise matpakken. Svært holdbart og utrolig godt med brunost, honning eller syltetøy.

**Müslibrød**  
Næringsinnhold pr. 100 g vare  
Fett 3,1 g  
Protein 6,8 g  
Karbohydrat 36,9 g  
Energi 203,0kcal/861,9 kJ



14,91 %

## Müslibollen

Endelig en bolle du kan spise med god samvittighet! Müslibollen gir masse energi og ordentlig metthetsfølelse: Proppfull av sunne godbiter som valnøtter, hasselnøtter, rosiner, mandler, gresskarkjerner og tørket

frukt. Bollen er også rik på hvetekli og gryn fra rug, hvete, havre og bygg. Müslibollen er det perfekte mellommåltid, og kan nytes som den er eller med syltetøy.

**Müslibollen**  
Næringsinnhold pr. 100 g vare  
Protein 5,8 g  
Fett 7,7 g  
Karbohydrat 33,1 g  
Energi 224,8 kcal/953,3 kJ

