



Bergensk Grovbrød
Hvetemel, sammalt rugmel og rugmel.



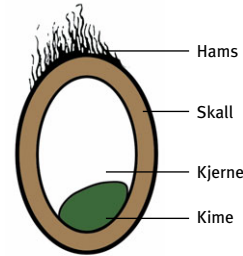
Spleisebrød
Hvetemel, rugmel, sammalt hvetemel, sammalt rugmel, havremarv, linfrø og solsikkekjerner.



Dansk rugbrød
Sammalt rugmel og hvetemel.



Havreklibrød
Hvetemel, sammalt hvetemel, sammalt rugmel, havregryn og havrekli.



Hva er et korn?

Av et korn kan man utvinne mange forskjellige melvarer og substanser – alt etter formalingsgrad og uttrekk av bestanddeler. På tegningen vises de viktigste bestanddelene. Viktig er det at skallet inneholder en rekke vitaminer, mineraler og sporstoffer. "Hemmeligheten" med grovt brød, er at mesteparten av melet er sammalt. Det vil si at hele kornet er med og at alle de gode substansene i kornet tilføres kroppen og bidrar til et godt kosthold.

Karbohydrater

Noen spør: Er karbohydrater giftig og er det et E-stoff? Svaret er ubetinget nei. Karbohydrater er et helt nødvendig drivstoff for alle mennesker. Det sørger for at kroppen og hjernen får nok energi til å fungere godt. Men det er forskjell på karbohydrater. Noen får blodsukkeret til å stige raskt, men de finnes det lite av i grove brød. Derfor kan vi trygt si at grovbrød er rikt på gunstige karbohydrater og har lav glykemisk indeks.

Proteiner

Kroppen trenger både karbohydrater og proteiner. Mens karbohydratene er drivstoffet og den beste kilden for vitaminer og mineraler, er proteinene muskulaturens byggesteiner, som holder celler og vev ved like. I grovt brød finner du et godt balansert forhold mellom karbohydrater, proteiner, vitaminer og mineraler.

Glykemisk indeks (GI)

Dette er et mål på hvor raskt karbohydrater omdannes til sukker i blodet. Høy GI vil si at blodsukkeret stiger raskt. Lav GI vil si at blodsukkeret har en flattere kurve - og kan for noen være gunstig for helsen (spesielt for dem med diabetes eller overvektproblemer). Grove brød har lavere GI enn fine brød. Og enkelt sagt så er GI lavere desto grovere brødet er.



www.bakerbrun.no

ARKEN • BRYGGEN • KJØTTBASAREN • ZACHARIASBRYGGEN
BYPARKEN/OLAV KYRRESGT • BERGEN STORSENTER
NESTTUN SENTER • LAGUNEN STORSENTER • FANATORGET
SARTOR SENTER • KLEPPESTØ SENTER

**Spis
Grov Brød
– med god
samvittighet!**



DET ER MYE HELSE I GROVT BRØD!

Grovt brød har en gunstig glykemisk indeks. Det vil si at karbohydrater tas langsomt opp i blodet og hindrer rask stigning av blodsukkeret. Det høye innholdet av viktige vitaminer, mineraler og sporstoffer gjør brød overlegent fremfor rene proteinkilder.

For alle som er opptatt av ernæring og helse, bør grovt brød stå høyt på listen over "riktige" matvarer, og inngå som en vesentlig bestanddel i et velbalansert kosthold med karbohydrater og proteiner. Høyt fiberinnhold gjør også grovbrød godt for fordøyelsen.

Ikke bare er grovt brød sunt – velsmakende er det også! Brun har et stort utvalg av gode brød for alt og alle. I denne lille folderen viser vi noen av de groveste typene, som alle egner seg i et sunt kosthold. Her er noe for enhver smak!

Alle våre grove brød er bakt med råvarer fra



Ingers Rugbrød

Dette er det kjente brødet fra Ingers slankediett, som ble omtalt i ukebladet Hjemmet og som har vakt stor oppmerksomhet. Et velsmakende og meget holdbart brød (oppbevares i plast). Bakt på sammalt hvete, sammalt rug, helkorn hvete, hvetekli, kruskakli, linfrø og solsikkekjerner.

Næringsinnhold pr. 100 g vare	
Protein	7,8 g
Fett	3,9 g
Karbohydrat	36,8 g
Energi	871,8 kJ
Energi	207,6 kcal

Næringsinnhold pr. 100 g vare	
Protein	7,8 g
Fett	4,3 g
Karbohydrat	36,3 g
Energi	872,7 kJ
Energi	207,8 kcal

Martins Grove

Martins Grove er et alternativ og en variasjon til Ingers Rugbrød. Brødene har mye de samme ingrediensene og kostholdsegenskapene, men innholdet av rug er vesentlig høyere i Martins Grove. Bakermester Martin har i tillegg brukt havre helkorn og maltmel – for virkelig å sette sin "signatur" på et sunt og herlig grovbrød.