Glutenfreies Brot ist viel gesünder und vitalstoffreicher

ZENTRUM DER GESUNDHEIT
www.zentrum-der-gesundheit.de

Der Vergleich

	Vollkornbrot **100 g**	Mischbrot* **100 g**	Weissbrot **100 g**	Glutenfreies Brot **100 g**	Glutenfreies Brot ZDG **100 g**
Protein	6,5 g	5,6 g	7 g	4 g	8,5 g
KH	38 g	45 g	48 g	47 g	16 g
Fett	1,9 g	0,8 g	1,3 g	2,2 g	12,5 g
Ballaststoffe	6,5 g	4,7 g	3 g	2,6 g	6,6 g
Vitamin E	1 mg	0,71 mg	0,34 mg	0,37 mg	6 mg
Vitamin B1	0,1 mg	0,13 mg	0,076 mg	0,21 mg	0,44 mg
Vitamin B2	0,1 mg	0,08 mg	0,057 mg	0,12 mg	0,11 mg
Vitamin B6	0,15 mg	0,12 mg	0,1 mg	0,16 mg	0,42 mg
Eisen	2,6 mg	1,5 mg	1,26 mg	1,79 mg	3,15 mg
Zink	2 mg	1,2 mg	0,88 mg	1,1 mg	1,5 mg
Magnesium	73 mg	38 mg	20 mg	52 mg	98 mg
Kalium	290 mg	153 mg	95 mg	142 mg	260 mg
Calcium	28 mg	23 mg	15 mg	24,4 mg	65 mg

**Beim Mischbrot handelt es sich um ein handelsübliches Weizen-Roggen-Mischbrot aus 1050er bzw. 1150er Mehlen, die also nicht ganz hell sind. Wenn Sie sich jetzt noch vorstellen, dass viele Menschen Brot- und Backwaren aus Weissmehl, also 405er Mehl essen, dann sinken die Werte in der Spalte Mischbrot noch weiter, nämlich auf jene in der dritten Spalte.*