



**BROOD EN
GEZONDHEID**



BROOD EN GEZONDHEID: BEWUST CONSUMEREN

Past brood binnen een gezond voedingspatroon? Absoluut! Bio bakkerij De Trog creëert al jaar en dag smaakvolle broden die bijdragen aan een evenwichtig, gevarieerd en gezond voedingspatroon. Boordevol biologische grondstoffen en essentiële voedingsstoffen, in combinatie met veel tijd en huisbereide natuurdesem, gunnen we onze broden stuk voor stuk pure bakkersambacht. Brood scoort ook hoog binnen de voedingsdriehoek. Het is dus aangewezen dat dit een belangrijk deel uitmaakt van onze dagelijkse voeding. Ten slotte blijven we continu innoveren en gebruiken we gejodeerd zout.

Het resultaat? Overheerlijke broodjes om zorgeloos van te genieten. Ontdek hier hoe wij ervoor zorgen dat ons brood past binnen een gezond, gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon.

ONZE BELOFTE: SMAAKVOLLE, PURE BRODEN MET AANDACHT VOOR GEZONDHEID

Bij de ontwikkeling van nieuwe broodrecepten streven we altijd naar een optimaal evenwicht tussen smaak, voedzaamheid en gezondheid. Een enthousiaste ploeg vakbekwame bakkers gaat dagelijks op traditionele en ambachtelijke wijze aan de slag met authentieke recepten, desem, geweekte granen, oergranen, pitten, zaden en op steen gemalen meel. Dankzij deze fundamenten verkrijgen we natuurlijke aroma's, een perfecte smaak en kruimstructuur en brood vol ambacht. Ook Atelier Pur Pain, ons kenniscentrum voor brood, deelt deze waarden.



BIOLOGISCHE BRODEN BOORDEVOL ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN

Bio bakkerij De Trog is een 100% biologische bakkerij. We gebruiken uitsluitend biograan dat geen residu van pesticiden bevat. De landbouwers met wie we samenwerken, gebruiken dan ook uitsluitend organische compost en mest. Ook oude, **niet-gemanipuleerde tarwerassen** zijn **resistent tegen ziektes** en bevatten vaak hogere gehalten **mineralen en voedingsstoffen**. De keuze voor deze graansoorten is dus snel gemaakt. Daarbovenop zijn onze grondstoffen nooit genetisch gemanipuleerd (GMO-vrij). Bepaalde chemicaliën of additieven die soms bij broodbereiding gebruikt worden, komen in onze broden niet voor. We gaan op zoek naar alternatieven, zoals in-house bereide natuurdesem, poolish, voordegen, stroop en autolyes en gebruiken lange doorlooptijden en sterk gehydrateerde degen.

Het brood van bio Bakkerij De Trog zit bovendien boordevol essentiële voedingsstoffen:

- **40 à 50 gram koolhydraten per 100 gram brood:** ze vormen een belangrijke bron van energie. De Gezondheidsraad adviseert minimaal 40% van je energie uit koolhydraten te halen.
- **7 tot 10 gram eiwit per 100 gram brood:** eiwitten leveren energie en aminozuren. Deze laatste zijn bouwstenen voor onze lichaamscellen. Volwassenen hebben gemiddeld 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig.
- **Onverzadigd vet is een positieve bron van energie, vitamine A, D, E en essentiële vetzuren.** Verzadigd vet dat schadelijk is, komt in heel lage hoeveelheid voor in brood. Meestal is dit minder dan 0,5 gram per 100 gram brood.
- **1,4 tot 7 gram vezels per brood:** ze dragen bij aan een goede spijsvertering, verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, darmkanker en geven een verzadigd gevoel na het eten. Meer dan 3 gram vezels per 100 gram noemt men een bron van vezels en meer dan 6 gram vezels per 100 gram vezelrijk.
- **Mineralen dragen bij tot een goede gezondheid en een normale ontwikkeling.** Ze worden niet aangemaakt door het lichaam. Daarom gebruiken we veel 100%-meel, 85%-meel, zemelen vlokken, gebroken granen, steengemalen bloem of meel om het lichaam voldoende mineralen te bieden.
- Granen, pitten, zaden en noten in het deeg of als topping: ze zitten **vol essentiële vetzuren, mineralen, vezels en vitamines.**





HOGE PLAATS BINNEN VOEDINGSDRIEHOEK EN GROENE NUTRISCORE

De voedingsdriehoek adviseert in welke mate een bepaalde voedingsgroep in onze dagelijkse voeding aanwezig zou moeten zijn. Brood en volkoren graanproducten komen voor binnen de eerste groep na water en maken dus idealiter een belangrijk deel uit van onze dagelijkse voeding. De meeste broden van De Trog vallen ook binnen de groene zone van de nutriscore. Enkel de zoete of vetrijke guilty pleasures vallen hier niet onder.



ONZE HUISBEREIDE NATUURDESEM HENRI



Onze enige verbeteraar... is tijd
Notre seul améliorant... le temps

HUISBEREIDE NATUURDESEM EN TIJD

We voegen onze huisbereide natuurdesem Henri toe aan vele broodcreaties en we werken mee aan diepgaand onderzoek naar de gezondheid van dessem. Dessem kan goed zijn voor de mens omdat:

- minerale voedingsstoffen beter opgenomen kunnen worden door afbraak van fytinezuur
- de broden langer vers en houdbaar blijven zonder additieven
- de fermentatie door bepaalde gisten en melkzuurbacteriën een gunstig effect hebben op essentiële voedingsstoffen en makkelijker op te nemen zijn door ons lichaam
- gluten en andere eiwitten gedeeltelijk beter worden afgebroken
- het een gunstige invloed heeft op de glycemische index

Daarnaast gunnen we onze broden de nodige rust- en rijstijden zodat het deeg zich op een natuurlijke manier kan ontwikkelen. Als gevolg zitten ze boordevol smaak en onze lange doorlooptijden tijdens het authentieke broodbakproces hebben een positieve invloed op uiteenlopende biochemische processen (bv. enzymatische werking en toestand van het zetmeel).





BROODTRENDS EN GEJODEERD ZOUT

Steeds meer mensen kiezen er bewust voor om 100% **vegan** te consumeren. Dankzij heel wat ambachtelijke ervaring speelt de Trog smaakvol in op de toekomst met vegan sandwiches en zacht luxedeeg voor mensen die er bewust voor kiezen om meer of zelfs volledig plantaardig te eten. Velen onder ons zijn ook op zoek naar specifieke voeding. Met een **brood hoog in eiwitgehalte en laag in koolhydraten** spelen we in op trends en de vraag van mensen met specifieke noden voor brood.

Tot slot respecteren we het vastgelegde zoutgehalte volgens de broodwetgeving en doen we voor bepaalde broden zelfs bewust beter. Om het **jodiumtekort** van de bevolking aan te vullen, voegen we stevast **gejodeerd zout** toe aan onze broden.

HEERLIJK BROOD DAT BIJDRAAGT AAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Smaak, puurheid en gezondheid staan hoog op de agenda van bio bakkerij De Trog. We spelen smaakvol in de nieuwe noden van de klanten, gebruiken huisbereide natuurdesem en gunnen onze sterk gehydrateerde degen altijd de nodige rust- en rijstijden. Met een gunstige nutriscore en een hoge plaats binnen de voedingsdriehoek passen het merendeel van onze smaakvolle broden perfect binnen een gezond, evenwichtig en afwisselend voedingspatroon.





VEGAN RECEPT MET BOSPADDESTOELEN
EN VEGAN PAVÉ BROODJE



*Bio brood past in een
evenwichtig, gevarieerd en
gezond voedingspatroon,
boordevol biologische
grondstoffen en essentiële
voedingsstoffen!*



DAGELIJKS GENIETEN VAN AMBACHTELIJK BROOD!



Ook de gezondheid van onze planeet is belangrijk voor ons.
Daarom is deze folder gedrukt op 100% gerecycleerd papier.



WWW.DETROG.BE

ROZENDAALSTRAAT 65, 8900 IEPEL, BELGIË

WWW.PURPAIN.BE

