

Brood is broodnodig.

Brood wordt vaak met de beschuldigende vinger als dikmaker aangewezen.

Ten onrechte want het is een hoofdbestanddeel van een gezonde, evenwichtige voeding.

De eerste tip bij de voedingsdriehoek luidt immers: eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten.

De beste keuze is volkorenbrood daar dit de meeste vezels, mineralen en vitaminen bevat.

Geraffineerde witte broden zijn om die reden een minder goede keuze tenzij je op zoek bent naar een snelle brandstof onmiddellijk voor of na het sporten.

Bewerkte bruine broden zijn misleidend daar de bruine kleur eerder van toegevoegd mout(suiker) afkomstig is.

De calorische inbreng van wit en bruin brood is vergelijkbaar (ongeveer 70kcal. per sneede van 30g.)

Het is dus niet zo dat van wit brood per definitie dik wordt.

Je kan er wel meer van eten dan volkorenbrood daar het minder verzadigt.

Luxebroodjes zoals sandwiches bevatten dikwijls de dubbele caloriewaarde van gewoon brood vooral afkomstig van extra toegevoegde vetstof.

Een (groffe) pistolet is wat dat betreft een betere keuze.

En voor wie aan de lijn is, brengt het meer op te kijken naar welke belegsoort je op boterham legt dan brood geheel te mijden.

Paul.