

Kleine Warenkunde

Gesunde Getreideprodukte



BRÖTCHEN

Öfter mal Brötchen mit Vollkorn-Mehlen wählen, z.B. Roggen und Dinkel.



MÜSLI

Auf der Zutatenliste sollten Getreideflocken weit vorne stehen. Achten Sie in der Nährwert-Tabelle auf Zucker und bei gebackenen Müslis auch auf Fett.



BROT

Die beste Wahl sind Vollkorn-, Schwarz- und Roggenbrot, Pumpernickel und ballaststoffreiches Knäcke.



GETREIDEFLOCKEN

Diese bestehen immer aus Vollkorn, da bei der Herstellung das ganze Korn gewalzt wird.



NUDELN/TEIGWAREN

Neben Vollkorn- und Dinkelnudeln sind Nudeln aus reinem Hartweizengrieß die beste Wahl; bei gefüllten Teigtaschen auf den Fettgehalt achten.



REIS

Die beste Wahl sind hier Vollkorn-, Natur- oder Wildreis.



Stärkereiche Produkte – 4 Portionen am Tag:

Die Ernährungspyramide zeigt es.

Stärkehaltige Lebensmittel gehören zur Basis einer ausgewogenen Ernährung und sollten mit vier Portionen auf dem täglichen Speiseplan stehen.

Besonders viel Stärke steckt in Getreideprodukten und Kartoffeln. Diese liefern uns auch wichtige Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe und haben meist einen geringen Fettgehalt.

Und wie groß ist überhaupt eine Portion?



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler, Ernährungswissenschaftlerin



ernaehrung@familia-nordwest.de
Antwort per E-Mail innerhalb von 2-3 Tagen.



Ernährungsservice:
Familia-Verbrauchermarkt
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG
Brunnenstraße 37, 26789 Leer



0491 / 808 - 940
Telefonische Beratung
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



In unregelmäßigen Abständen finden Veranstaltungen zum Thema Ernährung in Ihrem Markt statt. Termine können Sie im Internet einsehen.

EINFACH GENIESSEN *mit* GETREIDE, KARTOFFELN & CO.



➤ www.familia-nordwest.de

GETREIDE, KARTOFFELN & CO.
GESUNDE ERNÄHRUNG

familia
gesund.handeln.

KOHLLENHYDRATE GEHÖREN ZUR BASIS EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Rezeptideen
im Extra-Flyer!

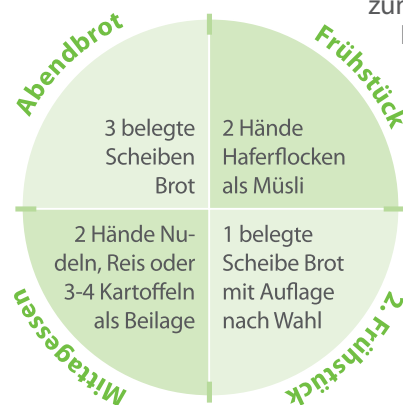


Ob Korn oder Knolle – Kohlenhydrate sind Energiespender:

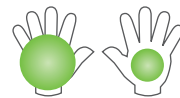
Besonders Gehirn und Muskulatur sind von einer steten Zufuhr abhängig. In Getreideprodukten und Kartoffeln liegt Energie in Form von Stärke vor. Diese so genannten komplexen Kohlenhydrate gehören als Sättigungsbeilage zu jeder Mahlzeit:

Ob Reis, Nudeln, Kartoffeln, Haferflocken, Brötchen oder Brot – sie sind die optimalen Stärke-Quellen und die Voraussetzung für andauernde Leistungsfähigkeit.

Die dabei enthaltenen Ballaststoffe halten zusätzlich länger satt und regen ganz nebenbei die Verdauung an.

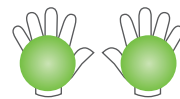


Die eigene Hand als Maß für die Portionsgröße:



1 - 2 Hände voll = 1 Portion

- ✓ Getreideflocken
- ✓ Reis
- ✓ Brot (1-2 Scheiben)



2 Hände voll = 1 Portion

- ✓ Nudeln
- ✓ Kartoffeln (3-4 Stück)

Einer Portion entsprechen 150 – 180 Gramm gekochter Reis, 250 Gramm gekochte Nudeln oder Kartoffeln

Zu jedem Essen Kohlenhydrate.

Egal, ob Sie Brot, Reis oder Nudeln bevorzugen – Hauptsache, die Vielfalt stimmt und es sind möglichst oft Vollkornprodukte mit dabei.

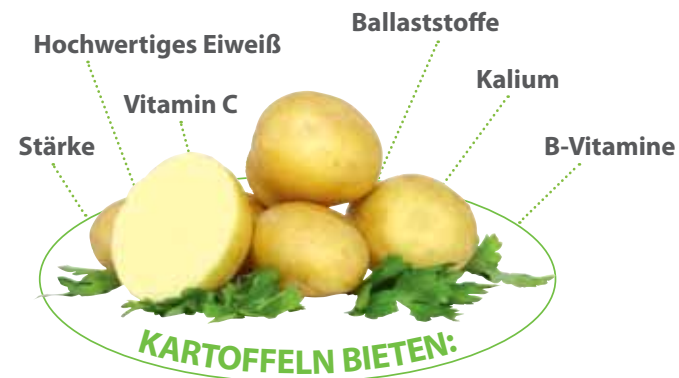
Für eine optimale Leistungsfähigkeit wird empfohlen, mindestens drei Mahlzeiten mit Stärkelieferanten zu verzehren. So reicht dem Organismus die Energie für ein paar Stunden. Wer öfter Hunger bekommt, kann auch zwei Zwischenmahlzeiten einbauen.

Keine Dickmacher – gesund ernähren mit Kartoffeln:

Figurbewusst genießen.

Pell-, Ofen- und Salzkartoffeln sind mit einem Fettgehalt von nur 0,1 % und viel Wasser die kalorienärmste Sättigungsbeilage.

Für mehr Abwechslung auf dem Teller sind auch Kartoffelknödel, Gnocchis oder Kartoffelpürees leckere Alternativen. Bei Kartoffelprodukten mit hohem Fettgehalt sollte weniger häufig zugegriffen werden.



Vollkorn – der korngesunde Fitmacher aus Getreide:

Vollkornprodukte sind gesünder als Weißmehl – aber warum ist das so?

In den Randschichten des Getreidekorns, das bei der Herstellung von Weißmehl abgeraspelt wird, stecken viele wertvolle Nährstoffe:

Inhalt	Beispiele für den Nutzen	
Vitamine wasserlöslich	Vitamin B1	Energiestoffwechsel
	Vitamin B2	Haut, Wachstum
	Vitamin B6	Eiweißstoffwechsel und Nervensystem
Vitamine fettlöslich	Vitamin E	Fettstoffwechsel, Schutz vor freien Radikalen
	Vitamin K	Beteiligung an Blutgerinnung
Mineralstoffe	Zink	Immunsystem
	Magnesium	Muskulatur
	Eisen	Rote Blutkörperchen
Ballaststoffe	z. B. Kleie	Darmgesundheit, Verdauungsförderung, lange Sättigung