

Overzicht van resultaten voedingswaarde onderzoek glutenvrije broden

Glutenvrij bruin/meergranen brood		Voedingswaarde per 100 gram								
Merk	Type	Energie (kcal)	Vetten (gr)	verz. vetzuren (gr)	Koolhydraten (gr)	suikers (gr)	Vezels (gr)	Eiwitten (gr)	Zout (gr)	Natrium (gr)
Consenza	gesneden bruinbrood	243	5,2	1,6	44	3,6	3,9	2,6	1,13	0,45
Damhert Nutricion	bruin brood	277	8,7	0,5	45,7	3,6	7,0	0,4	1,54	0,62
Genius (Triple Seeded Sandwich)	meerzaden	280	12,1	1,0	36,9	2,5	10,4	5,7	1,0	0,4
Livwell (bruin)	bruin brood	268	7,1	0,7	43	3,7	8,4	3,7	0,90	0,36
Livwell (meergranen)	meergranen	229	10,9	1,1	41,5	1,8	6,9	3,4	0,80	0,32
Schär (Meisterbäckers Mehrkorn)	bruin meergranenbrood	249	6,2	0,9	40,4	2,8	7,4	4,3	0,30	0,12
Schär (Meisterbäckers Vital)	donkerbruin meergranenbrood	262	9,2	1,1	36	0,9	8,8	4,5	1,0	0,4
Schär (Rustico glutenvrij meergranen brood)	meergranen	225	3,3	1,2	41,2	3,4	6,4	4,4	0,5	0,2
Yam	donker meerzaden	250	7,3	0,9	36,1	1,9	6,6	7,5	0,70	0,28
Yam	licht meerzaden	249	7,0	0,7	36,1	1,8	6,1	8	0,70	0,28
Referentie bruinbrood (nevo)	tijger bruin brood	241	1,8	0,4	43,9	1,9	4,9	9,8	1,20	0,48
Referentie meergranenbrood (nevo)	meergranenbrood	261	4,8	0,7	39,0	2,1	6,3	12,3	1,22	0,490

Meer informatie over de bijbehorende smaaktest vind je bij:

De Dames Dijk weten alles over eten

www.dedamesdijk.nl/smaaktest-glutenvrij-brood

Meer dan glutenvrij

meerdanglutenvrij.wordpress.com/2014/10/14/eerste-resultaten-smaaktest-glutenvrij-bruinbrood/