

LOW CARB PRODUCTEN VAN HEALTHY BAKERS



- Laag in koolhydraten
- Rijk aan plantaardige voedingsvezels
- Veel plantaardige eiwitten



Gewoon
erg lekker!

Minder dan
1,6 gr
Koolhydraten
per boterham*

HEALTHY BAKERS
LOW CARB BROOD

* vergeleken met witte boterham
van 30gr welke ca.16gr
koolhydraten bevat

Minder koolhydraten eten blijkt efficiënt bij afvallen!

Door minder koolhydraten en juist meer gezonde voedingsvezels en plantaardige eiwitten te eten, ben je langer verzadigd en activeer je de vetverbranding, waardoor je niet alleen afvalt, maar ook een plattere buik krijgt.



Zuurstofarm verpakt geleverd om thuis af te bakken: altijd een heerlijk verse koolhydraatarme boterham

Koolhydraten zitten in onze voeding. Onze darmen zetten de koolhydraten om naar glucose en zij geven ons lichaam energie. Glucose is al het ware de brandstof voor het menselijk lichaam, zoals benzine dit is voor de motor van een auto. Om goed te kunnen functioneren heeft de mens een bepaalde hoeveelheid aan glucose nodig.

EFFECT VAN GLUCOSE OP GEWICHT

Is het aanbod van glucose te groot, dan zet het lichaam deze overvloedige glucose om naar vet en slaat dit vervolgens op. Kan het lichaam echter weinig glucose uit de voeding halen, door bijvoorbeeld het eten van product die verlaagd zijn in koolhydraten, zoals de Healthy Bakers producten, dan wordt het opgeslagen vet door het lichaam aangesproken en weer omgezet naar energie.

Minderen met koolhydraten is dus slim voor wie wil afvallen. Als je toch brood wilt blijven eten, dan is het Healthy Bakers Low Carb brood een ware uitkomst.

90 % MINDER AAN KOOLHYDRATEN

Het brood van Healthy Bakers is niet alleen super lekker, maar bevat 90 % minder aan koolhydraten dan een normaal wit brood. Dit brood past perfect in elk koolhydraatverlaagd dieet.

BOMVOL GEZONDHEID

Wil je alleen om gezondheidsredenen minder koolhydraten eten, dan zijn de Healthy Bakers producten een ware uitkomst. Zo bevat één Low Carb boterham van 30 gram slechts 1,7 gram aan koolhydraten, en maar liefst 6 gram aan plantaardige eiwitten en 3,4 gram aan gezonde voedingsvezels.

LOW CARB BROOD

INGREDIËNTEN: water, TARWEgluten, lijnzaad, SOJAVEZEL, SOJAGRIS (geroosterd), zonnebloempitten, SOJABIJEN, TARWEZEMEL, gist, TARWEZUURDESEM (gedroogd), bakkerszout, GERSTEMOUT (gebrand), HAVERVLOKKEN, gierst, SESAMZAAD (ongepeld), gist (geïnactiveerd), kaliumjodide, stabilisator(E341), vlezadvezel(TARWE)

VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM:

energie 864 kJ / 206 kcal, eiwit 20g, koolhydraten 5,4g, waarvan suikers 1,6g, vetten 9,4g, waarvan verzadigd 1,2g, voedingsvezels 11g, zout 0,83g.



THUIS AFBAKKEN, DUS ALTIJD VERS



1 Low Carb Brood € 3,85
9 Low Carb Broden
van € 34,85 voor
€ 29,85

ONDERZOEKEN NAAR KOOLHYDRAATARM ETEN

Hieronder enige resultaten van een aantal onafhankelijke onderzoeken naar de effecten van in koolhydraten verlaagde maaltijden op overgewicht en bijvoorbeeld de buikomvang.



VERBRAND MEER BUIKVET

Afvallen en buikvet verliezen is niet een kwestie van minder eten, maar vooral door anders eten. De hierna genoemde wetenschappelijke publicaties tonen aan dat in koolhydraten verlaagde maaltijden zeer effectief zijn om af te vallen. Sterker nog: Je verbrandt zelfs zo meer lichaamsvet dan met een normaal dieet.

ONDERZOEK 1

132 personen met overgewicht werden willekeurig opgedeeld in twee groepen. De ene groep volgde een vetarm dieet en de andere groep volgde een koolhydraatarm dieet. De groep die een vetarm dieet volgde kreeg een caloriebeperkt dieet, de andere groep volgden een koolhydraatarm dieet.

RESULTAAT ONDERZOEK 1:

De koolhydraatarme groep verloor drie keer meer aan gewicht dan de vetarme groep.

BRONNEN:

Short-term weight loss and hepatic triglyceride reduction: evidence of a metabolic advantage with dietary carbohydrate restriction 1,2,3

Jeffrey D Browning, corresponding author Jonathan A Baker, Thomas Rogers, Jeannie Davis, Santhosh Satapati, and Shawn C Burgess

Comparison of energy-restricted very low-carbohydrate and low-fat diets on weight loss and body composition in overweight men and women

JS Volek, corresponding author MJ Sharran, AL Gómez, DA Judelson, MR Rubin, G Watson, B Sokmen, R Silvestre, DN French, and WJ Kraemer

Body composition and hormonal responses to a carbohydrate-restricted diet

Jeff S. Volek, Matthew J. Sharran, Dawn M. Love, Ana L. Goacutemez, Timothy P. Scheett, William J. Kraemer

ONDERZOEK 2

30 jongeren met overgewicht werden willekeurig opgedeeld in twee groepen. De ene groep volgde een vetarm dieet en de andere groep volgde een koolhydraatarm dieet. De jongeren hoefden niet te letten op het aantal calorieën dat ze binnenkregen.

RESULTAAT ONDERZOEK 2:

De jongeren uit de koolhydraatarme groep verloren ook gedurende dit onderzoek gemiddeld meer dan het dubbele aan gewicht per persoon, dan de jongeren uit de vetarme groep.

60 personen met overgewicht werden willekeurig opgedeeld in twee groepen. De ene groep volgde een vetarm dieet en de andere groep volgde een koolhydraatarm dieet.

RESULTAAT:

Ook deze koolhydraatarme testgroep verloor gemiddeld het dubbele aan gewicht per persoon, dan de test personen uit de vetarme groep.

Daarnaast verloren alle testpersonen uit de koolhydraatarme groep niet alleen meetbaar maar ook gewoon zichtbaar meer buikvet, dan de testpersonen uit de vetarme groep.





In verpakking, indien koel en donker bewaard, 3 tot 4 weken houdbaar.



Thuis afbakken: zie het afbakadvies op het product



Invriezen: Brood in verpakking invriezen.



Ontdooien: op kamertemperatuur in verpakking, daarna afbakken volgens het afbakadvies op de verpakking

REACTIE VAN EEN CONSUMENT OVER HET LOW CARB BROOD. ONTVANGEN 9 JUNI 2020

Kwaliteit en smaak bewijst zichzelf!

Misschien wel aardig om te vertellen. Mijn vader was bakker in arbeidsbuurt Amsterdam. Nog kolengestookte oven. Heb van mijn vader veel geleerd over brood bakken.

Natuurlijk wou ik ook bakker worden. Tot op heden ben ik blij dat hij mij ten sterkste heeft afgeraden om bakker te worden. 's Nachts werken en ging hij ook op de bakfiets rond.



Ik moet u eerlijk vertellen dat ik uw brood heb proberen na te maken maar krijg het echt niet voor elkaar. Volgens mij moet u wat meer reclame maken met low carb want ik vind het lekkerste brood ooit gegeten. Namaken ben ik gestopt want beter dan u zal ik het nooit krijgen. Ben 73 jaar en hoop uw brood nog lang te eten.



LOW CARB STOKBRODEN

Gewoon erg lekker!

Minder dan 1,6 gr Koolhydraten* per boterham!

* inclusief suikers uit de ingrediënten

Het Healthy Bakers Low Carb stokbrood is net zo lekker, misschien nog wel lekkerder, dan een volgranen stokbrood, maar dan wel met een extreem lage hoeveelheid aan koolhydraten.

Gewoon heerlijk genieten van het Healthy Bakers Low Carb stokbrood zonder koolhydraten te tellen!



THUIS AFBAKKEN, DUS ALTIJD VERS



2 stuks € 2,95

INGREDIËNTEN: water, TARWegluten, lijnzaad, SOJAveel, SOJAgrits (geroosterd), zonnebloempitten, SOJAbloem, TARWEzemelen, gist, TARWESuurdesem (gedroogd), bakkerszout, GERSTemout (gebrand), HAVERvloeken, gierst, SESAMzaad (ongepeld), gist (geïnactiveerd), kaliumjodide, stabilisator(E341), vloeязvezel(TARWE)

VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM:
energie 868 kJ / 207 kcal, eiwit 20g, koolhydraten 5,4g, waarvan suikers 1,6g, vetten 9,4g, waarvan verzadigd 1,2g, voedingsvezels 11g, zout 0,83g.

Een heerlijk low carb tussendoortje

De Low Carb spijsbroodjes zijn rijkelijk gevuld met cashewnoten, zonnebloempitten, lijnzaad en heerlijke amandelspijs. De spijsbroodjes, inclusief de amandelspijs, bevatten 62% minder koolhydraten dan een gewone witte boterham. Heerlijk als ontbijt, brunch, lunch of gewoon als tussendoortje.



Minder dan 6,6 gr Koolhydraten*

* inclusief suikers uit de ingrediënten

INGREDIËNTEN: water, CASHENWOTEN, AMANDELEN, oligofruuctose, suiker, rosinen, speltvlokken(TARWE), zonnebloempitten, abrikoos (SULPIET), ananas, gist, bakkerszout, TARWESuurdesem (gedroogd), erwtenmeit, E1, E1-Eiwit, gist (geïnactiveerd), lijnzaad, TARWegluten, aromacitroen, citroenvezel, conserveermiddel(E202), GERSTemout (gebrand), kaliumjodide, zonnebloemolie, rijstebloem, SOJAbloem, SOJAgrits (geroosterd), SOJAveel, stabilisator(E341), TARWEzemelen, vloeязvezel(TARWE), voedingszuur(E300)

VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM:
energie 1240 kJ / 296 kcal, eiwit 8,6g, koolhydraten 22g, waarvan suikers 11g, vetten 18g, waarvan verzadigd 2,8g, voedingsvezels 7g, zout 0,05g.

HEERLIJK LOW CARB SPIJSBROODJE

3 stuks € 3,95

LOW CARB SNACKBROODJE

Een zeer smakelijk broodje vol met noten, plantaardige voedingsvezels, eiwitten en vruchtjes, maar met heel weinig koolhydraten.



Gewoon erg lekker!

Minder dan
5,8 gr
Koolhydraten*

*per 100 gram broodje, niet 10 gram
broodje, maar 10 gram broodjesdeel

INGREDIËNTEN: water, CASHEWNOTEN, TARWEGluten, zonnebloempitten, lijnzaad, SOJAVEZEL, SOJAGRITS (geroosterd), rozijnen, speltvlokken(TARWE), SOJABLOEM, abrikoos(SULFIET), ananas, TARWEzemelen, gist, bakkerszout, TARWEzuurdesem (gedroogd), GERSTermout (gebrand), erwtenmeel, suiker, gist (geïncubeerd), kaliumjodide, zonnebloemolie, rijstbloem, stabilisator(E341), vloeistof(TARWE), voedingszuur(E330)

VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM:

energie 1217 kJ / 315 kcal, eiwit 17g, koolhydraten 17g, waarvan suikers 6,4g, vetten 16g, waarvan verzadigd 2,9g, voedingsvezels 8g, zout 0,63g.

VOOR DE LEKKERE TREK!

4 stuks
€ 3,85

LOW CARB BOLLETJES

Heerlijke Low Carb bolletjes met heel weinig koolhydraten (slechts 3,2 gram per bolletje), maar rijk aan plantaardige voedingsvezels die voor een lekker vol gevoel zorgen. Een heerlijk bolletje voor ontbijt, lunch of brunch of lekker om mee te nemen naar werk of school.

Gewoon erg lekker!

Slechts
3,2 gr
Koolhydraten
per bolletje

INGREDIËNTEN: water, TARWEGluten, lijnzaad, SOJAVEZEL, SOJAGRITS (geroosterd), zonnebloempitten, SOJABLOEM, TARWEzemelen, gist, TARWEzuurdesem (gedroogd), bakkerszout, GERSTermout (gebrand), HAVERVlokken, gierst, SESAMzaad (ongepeld), gist (geïncubeerd), kaliumjodide, stabilisator(E341), vloeistof(TARWE)

VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM:

energie 864 kJ / 206 kcal, eiwit 20g, koolhydraten 5,4g, waarvan suikers 1,6g, vetten 9,4g, waarvan verzadigd 1,2g, voedingsvezels 11g, zout 0,83g.



THUIS AFBAKKEN,
DOES ALTIJD VLERS



4 stuks
€ 2,85

1 pak
500 gram
€ 4,95



LOW CARB MEERZADEN PANNENKOEKMIX

**NIEUW IN
NEDERLAND!**

Ouderwets genieten van een heerlijke pannenkoek, kan weer. Een grote Healthy Bakers Low Carb pannenkoek (circa 190g) bevat slechts 5,37 g aan koolhydraten en dat is écht heel weinig!



Een grote Healthy Bakers Low Carb pannenkoek (circa 190 gram) is niet alleen heel erg lekker en gezond maar bevat heel veel aan super gezonde natuurlijke voedingsvezels, maar liefst 2,77 gram en zelfs 5 gram aan natuurlijke proteïne. Een Low Carb pannenkoek van Healthy Bakers is gezond en lekker. Bak 8 grote pannenkoeken of 15 gewone pannenkoeken met de low carb pannenkoek mix.

INGREDIENTEN:

TARWEgluten, lijnzaad, SOJAVEZEL, SOJAGRITS (geroosterd), zonnebloempitten, SOJABLOEM, TARWEzemelen, GERSLIEMOUT (gebrand), gist (geïnactiveerd), stabilisator(E341), vloeistofvezel(TARWE)

VOEDINGSWAARDE PER 100 GRAM:

Energie kJ: 1683,09kJ
Energie kcal: 402,00kcal
Eiwit: 39,80g
Voedingsvezels: 22,2g
Vetten: 18,60g
waarvan verzadigd: 2,40g
Koolhydraten: 8,60g
waarvan suikers: 3,30g. Zout:0,14g.

HIERMEE BAK JE HEERLIJKE LOW CARB PANNENKOEKEN

HEALTHY BAKERS LOW CARB SHAKE

van 34,95
voor slechts

€29,95

Begin de dag met een groot glas Spirulina Low Carb Shake. Je start de dag dan met maar 0,8 gram koolhydraten. En dat is vergeleken met een smoothie van groente en fruit welke al gauw 30 gram aan koolhydraten bevat, een ongelofelijk verschil. Door de grote hoeveelheid speciale voedingsvezels uit witlof in de Spirulina Low Carb Shake wordt de maag extra snel en langdurig gevuld. De vezels zijn ook uiterst gezond voor spijsvertering en een regelmatige stoelgang.

INGREDIËNTEN:

Erwten eiwit isolaat, inuline 15%, vitamine en mineralenblend (tri-kaliumcitraat, d-calciumfosfaat, kaliumchloride, maltodextrine, magnesium oxide, d-kaliumfosfaat, natriumascorbaat (vitamine c), ipeerynolofosfaat, d-alfa-toocopheryl (vitamine e) acetaat, zinksulfaat, foliumzuur, kalium-jodide, nicotinamide, natriumhydroxide, natriumseleeraat, retinyl (vitamine a) acetaat, vitamine k1, calcium-d-pantothienaat, mangaansulfaat, d-biotine, chroom-III chloride, koper-sulfaat, cyanocobalamine (vitamine b12) ergocalciferol (vitamine d2), pyridoxine (vitamine b6) hydrochloride, riboflavine (vitamine b2), thiamine (vitamine b1), spirulina 2,5%, verdikkingsmiddel: xanthaan gom 2%, aroma, zoetstof: sucralose.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 40 GRAM:

Energie kJ: 555 kJ
Energie kcal: 132 kcal
Plantaeidige vetten 2,4 g
waarvan verzadigd: 0,6 g
Koolhydraten: 0,7 g
waarvan suikers: 0,4 g
Eiwitten: 27 g
waarvan plantaardig: 26 g
Voedingsvezel: 9,3 g
Zout: 0,58 g
Water: 2,5 g



DE HEALTHY BAKERS PRODUCTEN UIT DEZE FOLDER
ZIJN TE VERKRIJGEN BIJ DE VOLGENDE ADRESSEN

