



## WIST JE DAT...

### **...hoe donkerder het brood hoe gezonder niet altijd waar is?**

Het meest gezonde brood is volkorenbrood. Dit is gemaakt van onbewerkt graan en bevat daardoor de meeste voedingsvezels en vitaminen. Als de term 'volkoren' in de benaming van het brood komt, zit je goed. Volkorenbrood kan gemaakt worden allerhande granen, zoals roggemeel, tarwemeel, speltmeel,...

Erg donker brood is vaak gekleurd met moutextract of karamel, hetgeen de donkere kleur geeft aan het brood. De basis kan wit, bruin of volkoren zijn. Dit staat vermeld op de verpakking of kan je navragen bij de bakker. Het lijkt dus gezond, maar is het niet per definitie.

Voor meergranenbrood gaat hetzelfde op. Dit is brood gemaakt van 'meerdere granen', maar is niet per definitie volkoren. De eventuele zaden en pitten er in bevatten wel wat vezels, maar het brood zelf kan wit zijn. Zoek ook hier naar de term 'volkoren'.

Lust je geen volkorenbrood? Dan is bruin brood een gulden middenweg. Kies liever zo weinig mogelijk voor wit brood, rozijnenbrood, suikerbrood en sandwiches.

