

*zdrowy*  
**CHLEB**

W HOLANDII

JAK WYBRAĆ?



# SPIS

---

## WSTĘP

Jak wybrać zdrowy chleb?

**01**

Chleby paczkowane

**02**

Chleby tradycyjne

**03**

Chleby żytnie

**04**

Pieczyno do odpieku



@dietetykwholandii

# WSTĘP

---

Chleby w Holandii znacząco się różnią od tych polskich. Dlatego większość Polaków w Holandii szuka alternatywy, przypominającej domowy chleb z polskiej piekarni. Nie jest to łatwe zadanie. Podążając tylko i wyłącznie za naszymi przyzwyczajonymi kubkami smakowymi, często możemy się rozczarować. Czy Holenderski chleb jest mniej zdrowy od polskiego? W tym krótkim poradniku znajdziecie opis chlebów dostępnych w holenderskich marketach. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego e-booka, będziecie umieli sami rozpoznać zdrowe chleby na holenderskich półkach.



Z tego poradnika dowiesz się jakie składniki w chlebie są niepożądane i na co zwracać uwagę przy wyborze pieczywa. Stworzony dla osób, które chcą kupić zdrowy (niekoniecznie przypominający polski) chleb w pobliskim markecie.



**Jeżeli uważasz, że przygotowana przeze mnie treść jest wartościowa, daj mi znać lub zostaw komentarz w profilu na Instagramie.**

**Będzie mi bardzo miło**

# WSTĘP

---

## Na co zwracać uwagę w składzie chleba?

W składzie chleba najważniejsze jest zwrócenie uwagi na ilość zbędnych dodatków typu konserwanty lub barwniki. W dzisiejszych czasach większość marketowego pieczywa pochodzi z głęboko mrożonego ciasta. Warto wiedzieć, że prawidłowo przeprowadzony proces mrożenia nie wpływa znacząco na jego wartości odżywcze.

---

## Mąka

Najlepiej, aby była pełnoziarnista. Taki rodzaj mąki jest mniej przetworzony oraz bardziej bogaty w błonnik i składniki mineralne. Chleby zawierające głównie białą mąkę, będą mniej wartościowe. Jednak takie chleby również znajdują swoje miejsce w żywieniu np. w dietach łatwostrawnych, lub przy zaburzeniach trawienia.

---

## Sól

Jest niezbędnym składnikiem chleba, ale warto zwrócić uwagę, aby nie było jej więcej niż 1g/100g produktu.

---

Wszystkie niepożądane dodatki to: cukier, glukoza, syrop glukozowo-fruktozowy, stabilizator: guma celulozowa E468, substancja zagęszczająca guma guar E412, olej palmowy, utwardzony tłuszcz roślinny, emulgatory, mleko w proszku, substancje konserwujące.

---

# WSTĘP

---

## Czy chleb można jeść na diecie?

Niestety, dla wielu osób może być to nowość, ale doniesienia o tym, że chleb tuczy, wkładamy w bardzo obszerny dział mitów dietetycznych. Nie tyje się od konkretnego produktu, ale od nadwyżki kalorycznej. To znaczy, tyjemy, kiedy jemy więcej kalorii, niż nasz organizm potrzebuje. Nie ma innego mechanizmu przybierania na wadze, po prostu nie istnieje!

**Chleb na diecie nie jest niczym złym.** Oczywiście można go jeść i tyć, ale można go również jeść i chudnąć.

---

## Słowniczek

- Tarwe — pszenica
- Rogge — żyto
- Spelt — orkisz
- Tarwebloem — mąka pszenna
- Tarwemeel — mąka pszenna pełnoziarnista
- Volkoren — pełnoziarnisty
- Volkorenbrood — chleb pełnoziarnisty, powstaje z mąki pełnoziarnistej
- Bruinbrood — ciemny chleb, powstaje z mieszanki mąki razowej i mąki oczyszczonej

# CHLEBY PACZKOWANE

INGREDIËNTEN: 46% VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, TARWEGLUTEN, 4,5% VOLKOREN ROGGE MEEL, SOJASTUKJE, 2,4% TARWEZEMEL, BAKKERSGIST, 1,8% HAVERKORREL, LIJNZAAD, ZONNEBLOEMPIT, GEDROOGD GERSTEMOUTEXTRACT, GEJODEERD ZOUT, 0,9% GEROOSTERD VOLKOREN GERSTEMOUTMEEL, VOLKOREN MOUTMEEL (0,2% GERST, 0,01% TARWE), 0,2% VOLKOREN ROGGEZUURDESEMPOEDER, RAAPOLIE, MEELVERBETERAAR (ASCORBINEZUUR [E300]), AARDAPPELZETMEEL.  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 1.02G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: 46% MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, GLUTEN PSZENNY, 4,5% MĄKA ŻYTNIA PEŁNOZIARNISTA, SOJA, 2,4% OTRĘBY PSZENNE, DROŻDŻE PIEKARSKIE, 1,8% ZIARNO OWSA, SIEMIEŃ LNIANE, ZIARNO SŁONECZNIKA, SUSZONY EKSTRAKT SŁODOWY JĘCZMIENNY, SÓL JODOWANA, 0,9% MĄKA SŁODOWA JĘCZMIENNA PEŁNOZIARNISTA, MĄKA SŁODOWA PEŁNOZIARNISTA (0,2% JĘCZMIEŃ, 0,01% PSZENICA), 0,2% ROZCZYN ŻYJNI PEŁNOZIARNISTY W PROSZKU, OLEJ RZEPAKOWY, POLEPSZACZ MĄKI (KWAS ASKORBINOWY [E300]), SKROBIA ZIEMNIACZANA.  
W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,02G NA 100G.

Mimo tego, że skład jest długi, jest w porządku. Brak emulgatorów, substancji zagęszczających, konserwantów. Wszystkie składniki są naturalne. Dodatkowo są ziarna.



# CHLEBY PACZKOWANE

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, TARWEBLOEM, WATER, BAKKERSGIST, TARWEGLUTEN, GEJODEERD ZOUT, MOUTMEEL (GERST, TARWE), TARWEZUURDESEMPOEDER, SOJABLOEM, EMULGATOR (NATRIUMSTEAROYL-2-LACTYLAAT [E481], MONO- EN DIGLYCERIDEN VAN VETZUREN [E471]), MEELVERBETERAAR (ASCORBINEZUUR [E300]).  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.89G PER 100 GRAM

SKLADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, MĄKA PSZENNA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, GLUTEN PSZENNY, SÓL JODOWANA, MĄKA SŁODOWA (JĘCZMIENNA, PSZENNA), ROZCZYN PSZENNY W PROSZKU, MĄKA SOJOWA, EMULGATOR (STEARYOILOMLECZAN SODU [E481], MONO- I DIGLICERYDY KWASÓW TŁUSZCZOWYCH [E471]), POLEPSZACZ MĄKI (KWAS ASKORBINOWY [E300]).  
W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,89G NA 100G.

Mieszaną mąki pełnoziarnistej i oczyszczonej. Niestety z dodatkiem emulgatorów. Jako produkt rekreacyjny od czasu do czasu z dużą ilością warzyw i źródłem pełnowartościowego białka, będzie w porządku, nie jako baza naszej diety.



# CHLEBY PACZKOWANE

55% VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, 4% HAVERVLOKKEN, 2% BOEKWELGRUTTEN, TARWEGLUTEN, 2% LIJNZAAD, 2% ZONNEBLOEMPITTEN, GERSTEMOUTMEEL, BAKKERSGIJST, GEJODEERD ZOUT (ZOUT, KALIUMJODIDE), MEELVERBETTERAAR: ASCORBINEZUUR, ENZYM (TARWE), 0,2% GEFERMENTEERDE VOLKOREN TARWEMEEL, DEXTROSE, SUIKER, 0,1% TARWEMOUTMEEL, ZUURTEREGELAAR: NATRIUMACETATEN, VERDIKKINGSMIDDEL: XANTHAANGOM.

55% MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, 4% PŁATKI OWSIANE, 2% KASZA GRYCZANA, GLUTEN PSZENNY, 2% SIEMIEŃ LNIANE, 2% SŁONECZNIK, MĄKA SŁODOWA JĘCZMIENNA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, SÓL JODOWANA (SÓL, JODEK POTASU), POLEPSZACZ MĄKI: KWAS ASKORBINOWY, ENZYM (PSZENICA), 0,2% FERMENTOWANA MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, DEKSTROZA, CUKIER, 0,1% MĄKA SŁODOWA PSZENNA, REGULATOR KWASOWOŚCI: OCTAN SODU, SUBSTANCJA ZAGĘSZCZAJĄCA: GUMA KSANTANOWA.

Jeden z lepszych składów, dobre źródło błonnika i witamin z grupy B. Plus za nasiona i kaszę gryczaną i brak oczyszczonej mąki, minus za dodatek cukru i gumy ksantanowej.

**Dekstroza to też cukier!**



# CHLEBY PACZKOWANE

30% VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, 30% TARWEBLOEM, BAKKERSGIJST, 2,1% SESAMZAAD, GERSTEMOUTMEEL, GEJODEERD ZOUT (ZOUT, KALIUMJODIDE), TARWEGLUTEN, ENZYMEN (TARWE), MEELVERBETERAAR: ASCORBINEZUUR, , 0,2%, RAAPOLIE, 0,1% GEFERMENTEERDE TARWEBLOEM, SUIKER, 0,1% TARWEZUURDESEMPOEDER, ZUURTEREGELAAR: NATRIUMACETATEN, VERDIKKINGSMIDDEL: XANTHAANGOM.

30% MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, 30% MĄKA PSZENNA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, 2,1% ZIARNA SEZAMU, MĄKA SŁODOWA JĘCZMIENNA, SÓL JODOWANA (SÓL, JODEK POTASU), GLUTEN PSZENNY, ENZYMY (PSZENICA), POLEPSZACZ MĄKI: KWAS ASKORBINOWY, 0,2%, OLEJ RZEPAKOWY, 0,1% SFERMENTOWANA MĄKA PSZENNA, CUKIER, 0,1% ZAKWAS PSZENNY W PROSZKU, REGULATOR KWASOWOŚCI: OCTAN SODU, SUBSTANCJA ZAGĘSZCZAJĄCA: GUMA KSANTANOWA.

Chleb z sezamem, który jest dobrym źródłem wapnia w diecie. Jednak należy pamiętać, że jest go tutaj tylko 2.1%. Na minus dodatek cukru oraz gumy ksantanowej. Mieszanaka 1:1 mąki pełnoziarnistej i oczyszczonej.



# CHLEBY PACZKOWANE

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, TARWEBLOEM, WATER, BAKKERSGIST, TARWEGLUTEN, GEJODEERD ZOUT, MOUTMEEL (GERST, TARWE), TARWEZUURDESEMPOEDER, EMULGATOR (MONO- EN DIGLYCERIDEN VAN VETZUREN [E471], NATRIUMSTEAROYL-2-LACTYLAAT [E481], MONO- EN DIGLYCERIDEN VAN VETZUREN, VERESTERD MET MONOACETYL- EN DIACETYLWIJNSTEENZUUR [E472E]), WEIPOEDER, VELDBONENMEEL, MEELVERBETERAAR (ASCORBINEZUUR [E300]).  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.89G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, MĄKA PSZENNA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, GLUTEN PSZENNY, SÓL JODOWANA, MĄKA SŁODOWA (JĘCZMIENNA, PSZENNA), ZAKWAS PSZENNY W PROSZKU, EMULGATOR (MONO- I DIGLICERYDY KWASÓW TŁUSZCZOWYCH [E471], STEARYLOMLECZAN SODU E481], MONO- I DIGLICERYDY KWASÓW TŁUSZCZOWYCH ESTRYFIKOWANE MONOACETYLEM I DIACETYLEM KWASU WINOWEGO [E472E]), SERWATKA W PROSZKU, MĄCZKA Z BOBU, POLEPSZACZ MĄKI (KWAS ASKORBINOWY [E300]).  
W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,89G NA 100G.

Kolejny chleb "bruin" z mieszanki mąki pełnoziarnistej i oczyszczonej. Dodatek emulgatorów i serwatki w proszku. Zdecydowanie można znaleźć lepsze chleby z tej samej półki.



//

# CHLEBY PACZKOWANE

VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, BAKKERSGIST, MOUTMEEL (GERST, TARWE),  
TARWEGLUTEN, GEJODEERD ZOUT, ENZYMEN (TARWE), MEELVERBETERAAR: E300,  
RAAPZAADOLIE, OUWEL (AARDAPPELZETMEEL, OLIJFOLIE)

**MAKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, MAKA  
SŁODOWA (JĘCZMIEN, PSZENICA), GLUTEN PSZENNY, SÓL JODOWANA,  
ENZYMY (PSZENICA), POLEPSZACZ MAKI: E300, OLEJ RZEPAKOWY, WAFEL  
(SKROBIA ZIEMNIACZANA, OLIIWA Z OLIVEK)**

Chleb z Jumbo, do którego nie można  
mieć zastrzeżeń. Krótki skład, bez  
zbędnych dodatków.  
E300- kwas askorbinowy (witamina C)



VOLKORENTARWEMEEL 43%, WATER, TARWEGLUTEN 5%, SOJAVLOKKEN 4%, LIJNZAAD  
4%, BAKKERSGIST, ZONNEBLOEMPITTEN 2%, HAVERVLOKKEN 1%, GEROOSTERDE  
GERSTEMOUT 1%, GERSTEMOUTEXTRACT, GEJODEERD ZOUT, MOUTMEEL (GERST 0,3%,  
TARWE 0,3%), ENZYMEN (TARWE), MEELVERBETERAAR: E300, SESAMZAAD 0,4%,  
MALTODEXTRINE, GEDROOGD ROGGEZUURDESEM, RAAPZAADOLIE

**MAKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA 43%, WODA, GLUTEN PSZENNY 5%, PŁATKI  
SOJOWE 4%, SIEMIEŃ LNIANE 4%, DROŻDŻE PIEKARSKIE, ZIARNA SŁONECZNIKA  
2%, PŁATKI OWSIANE 1%, SŁÓD JĘCZMIENNY PRAŻONY 1%, EKSTRAKT  
SŁODOWY JĘCZMIENNY, SÓL JODOWANA, MAKA SŁODOWA (JĘCZMIENNA  
0,3%, PSZENNA 0,3%), ENZYMY (PSZENNE), POLEPSZACZ MAKI: E300,  
NASIONA SEZAMU 0,4%, MALTODEKSTRYNA, SUSZONY ZAKWAS ŻYTNIA, OLEJ  
RZEPAKOWY**

Tutaj również chleb bez zbędnych dodatków,  
emulgatorów i konserwantów. Także z Jumbo. Minus za  
dodatek maltodekstryny, czyli po prostu cukru, ale  
znajduje się on na jednym z ostatnich miejsc na liście, co  
oznacza, że jest jej niewiele. Dobry wybór dla  
insulinoopornych.



# CHLEBY PACZKOWANE

VOLKORENTARWEMEEL, WATER, BAKKERGIST, RIJSTEBLOEM, BAKKERZOUT,  
PANEERMEEL (TARWE), TARWEGUTEN, MEELVERBETERAAR, MOUTEXTRACT (GERST),  
TARWEZEMELLEN, DEXTROSE, DESEMPOEDER (TARWE).

**MAKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, MAKA  
RYŻOWA, SÓL PIEKARSKA, BULKA TARTA (PSZENNA), GLUTEN PSZENNY,  
POLEPSZACZ MAKI, EKSTRAKT SŁODOWY (JĘCZMIENNY), OTRĘBY PSZENNE,  
DEKSTROZA, ZAKWAS W PROSZKU (PSZENNY).**

Chleb można znaleźć w sieci  
sklepów ALDI.

Ma zaskakująco krótki skład,  
zgodnie z tym, co jest napisane na  
opakowaniu, w 100%  
pełnoziarnisty.

Minus za dodatek dekstrozy.



# CHLEBY TRADYCYJNE

## AH Les pain boulogne heel

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, TARWEGLUTEN, MOUTMEEL (GERST, TARWE), BAKKERSGIST, 2,9% POMPOENPIT, 2,2% LIJNZAAD, BOEKWEITGRUT, 1,5% ZONNEBLOEMPIT, GEJODEERD ZOUT, MAÏSGRIES, SOJAGRUT, GIERST, HAVERVLOK, 0,2% SESAMZAAD, MEELVERBETERAAR (ASCORBINEZUUR [E300]).

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.89G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, GLUTEN PSZENNY, MĄKA SŁODOWA (JĘCZMIEN, PSZENICA), DROŻDŻE PIEKARSKIE, 2,9% PESTKI DYNI, 2,2% SIEMIEŃ LNIANE, KASZA GRYCZANA, 1,5% SŁONECZNIK, SÓL JODOWANA, KASZA KUKURYDZIANA, KASZA SOJOWA, PROSO, PŁATKI OWSIANE, 0,2% ZIARNO SEZAMOWE, POLEPSZACZ MĄKI (KWAS ASKORBINOWY [E300]).

W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,89G NA 100G.

Chleb, jaki można spotkać w wielu piekarniach, także polskich. Skład niczego sobie, bez zbędnych dodatków, emulgatorów i konserwantów. Duża zawartość błonnika, dzięki dodatkom nasion i kaszy gryczanej. Odpowiedni dla insulinoopornych i cukrzyków.



# CHLEBY TRADYCYJNE

## AH Tijger volkoren heel ovenvers

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, TARWEGLUTEN, BAKKERSGIST, VOLKOREN MOUTMEEL (GERST, TARWE), RIJSTMEEL, GEJODEERD ZOUT, ROGGEZUURDESEMPOEDER, ZONNEBLOEMOLIE, DEXTROSE, AARDAPPELZETMEEL, MEELVERBETERAAR (ASCORBINEZUUR [E300]), ZOUT.  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.1G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.89G PER 100 GRAM

SKŁAD: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, GLUTEN PSZENNY, DROŻDŻE PIEKARSKIE, MĄKA SŁODOWA RAZOWA (JĘCZMIENNA, PSZENNA), MĄKA RYŻOWA, SÓL JODOWANA, ZACZYN ŻYTNY W PROSZKU, OLEJ SŁONECZNIKOWY, DEKSTROZA, SKROBIA ZIEMNIACZANA, POLEPSZACZ MĄKI (KWAS ASKORBINOWY [E300]), SÓL.  
W TYM CUKRY DODANE 0,1G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,89G NA 100G.

Ten chleb także nie ma w składzie niczego złego czy niezdrowego. Ze względu na dodatek mąki ryżowej i skrobi ziemniaczanej może nie być najlepszym wyborem dla osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.



# CHLEBY TRADYCYJNE

## AH Les pain bastille heel

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, TARWEGLUTEN, 4,4%  
ZONNEBLOEMPIT, BAKKERSGIST, GEPOFTE TARWE, 1,8% LIJNZAAD, TARWEGRIES,  
SOJAGRUT, VOLKOREN MOUTMEEL (GERST, TARWE), GEROOSTERDE VOLKOREN  
ROGGEMOUT, TARWEZETMEEL, GEJODEERD ZOUT, 0,1% MELOENPIT,  
MEELVERBETERAAR (ASCORBINEZUUR [E300]).

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD  
ZOUT 0.86G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, GLUTEN PSZENNY, 4,4%  
SŁONECZNIK, DROŻDŻE PIEKARSKIE, PSZENICA DMUCHANA, 1,8% SIEMIEŃ LNIANE, GRYŚ  
PSZENNY, GRYŚ SOJOWY, MĄKA SŁODOWA RAZOWA (JĘCZMIEN, PSZENICA), SŁÓD  
ŻYTNI RAZOWY, SKROBIA PSZENNA, SÓL JODOWANA, 0,1% PESTKI MELONA,  
POLEPSZACZ MĄKI (KWAS ASKORBINOWY [E300]).

W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,86G NA 100G.

Również jeden z lepszych chlebów na holenderskim rynku. Kwas askorbinowy dodawany do większości chlebów odpowiedzialny jest za ich objętość i strukturę. Brak innych polepszaczy, emulgatorów i konserwantów.



# CHLEBY TRADYCYJNE

## AH Vloerbrood volkoren heel

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, TARWEGLUTEN, BAKKERSGIST, VOLKOREN MOUTMEEL (GERST, TARWE), ROGGEZUURDESEMPOEDER, MAANZAAD, RIJSTMEEL, SESAMZAAD, MAÏSGRIES, GEJODEERD ZOUT, ZOUT, KOOLZAADOLIE, MEELVERBETERAAR (ASCORBINEZUUR [E300]).  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.61G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, GLUTEN PSZENNY, DROŻDŻE PIEKARSKIE, MĄKA SŁODOWA RAZOWA (JĘCZMIENNA, PSZENNA), ROZCZYNN ŻYTNIA W PROSZKU, MAK, MĄKA RYŻOWA, ZIARNO SEZAMOWE, KASZA KUKURDZIANA, SÓL JODOWANA, SÓL, OLEJ RZEPAKOWY, POLEPSZACZ MĄKI (KWAS ASKORBINOWY [E300]).  
W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,61G NA 100G.

Ostatni z przeanalizowanych chlebów tradycyjnych z sieci sklepów Albert Heijn. Brak dodanego cukru, konserwantów i emulgatorów. Kolejny chleb o dobrym składzie bez zastrzeżeń.



# CHLEBY TRADYCYJNE

## Batard rustiek wit - Lidl

INGREDIËNTEN: TARWEBLOEM, WATER, GEFERMENTEERDE TARWEBLOEM, BAKKERSZOUT, RAAPZADOLIE, SUIKER, RIJSTMEEL, TARWEGLUTEN, TARWEVEZELS, ROGGEZUURDESEM, TARWEZUURDESEM, ROGGEBLOEM, GERSTEMOUT, SOJABLOEM, BAKKERSGIST.

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA, WODA, MĄKA PSZENNA FERMENTOWANA, SÓL PIEKARSKA, OLEJ RZEPAKOWY, CUKIER, MĄKA RYŻOWA, GLUTEN PSZENNY, BŁONNIK PSZENNY, ZAKWAS ŻYTNIA, ZAKWAS PSZENNY, MĄKA ŻYTNIA, SŁÓD JĘCZMIENNY, MĄKA SOJOWA, DROŻDŻE PIEKARSKIE.

To może być chleb, który zadowoli podniebienie każdego Polaka. Brak spulchniacza, dzięki czemu jest zwarty. Drożdże na ostatnim miejscu, co oznacza, że są jedynie dodatkiem, a objętość ciasta powoduje zakwas! Najkrótszy skład i upieczony na naszym ukochanym zakwasie! Minusem jedynie jest to, że jest to chleb z mąki oczyszczonej, jest pozbawiony cennego błonnika i innych wartości odżywczych.



# CHLEBY TRADYCYJNE

## Batard rustiek meergranen - Lidl

INGREDIENTIEN: TARWEBLOEM, WATER, 4,6% ZONNEBLOEMPITTEN, 3,3% GERSTEMOUT, 3,2% LIJNZAAD, TARWEGLUTEN, 2,3% HAVERVLOKKEN, 1,7% ROGGEBLOEM, BAKKERSZOUT (ZOUT, KALIUMJODIDE), SUIKER, 0,8% SESAMZAAD, GEKARAMELISEERDE SUIKER, GEDROOGDE TARWEZUURESEM, ROGGEZUURDESEMPOEDER, 0,3% ROGGEVOLKORENMEEL, SOJABLOEM, TARWEVEZELS, GIST, RAAPOLIE, ENZYMEN (BEVAT TARWE), STARTERCULTUREN (BEVAT ROGGE, TARWE).

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA, WODA, 4,6% SŁONECZNIK, 3,3% SŁÓD JĘCZMIENNY, 3,2% SIEMIEŃ LNIANE, GLUTEN PSZENNY, 2,3% PŁATKI OWSIANE, 1,7% MĄKA ŻYTNIA, SÓL PIEKARSKA (SÓL, JODEK POTASU), CUKIER, 0,8% ZIARNA SEZAMU, CUKIER KARAMELIZOWANY, SUSZONY ZAKWAS PSZENNY, ZAKWAS ŻYTNI W PROSZKU, 0,3% MĄKA Z ZIARNA ŻYTA, MĄKA SOJOWA, BŁONNIK PSZENNY, DROŻDŻE, OLEJ RZEPAKOWY, ENZYMY (ZAWIERA PSZENICĘ), KULTURY BAKTERII (ZAWIERAJĄ ŻYTO, PSZENICĘ).



"Wieloziaarnisty" niech ta nazwa nas nie zmyli, chleb może i posiada wiele ziaren, ale upieczony jest z białej, oczyszczonej mąki. Co jeszcze może nas zmylić oprócz nazwy? Kolor. Z pewnością nie wygląda on na biały chleb, którym jest. A to za sprawą **cukru karmelizowanego**! Skład sam w sobie nie jest zły, ale ostrzeżenie ze względu na dodatek cukru karmelizowanego, dzięki któremu chleb wygląda na zdrowszy, niż jest.



# CHLEBY TRADYCYJNE

## Batard volkoren - Lidl

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, TARWEBLOEM, TARWEGLUTEN, BAKKERSZOUT, MAANZAAD, SESAMZAAD, SUIKER, GIST, ZUURDESEMPONDER, GEDROOGDE TARWEZUURDESEM, GERSTEMOUT, ROGGERVOLKORENMEEL, SOJABLOEM, RAAPOLIE

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, MĄKA PSZENNA, GLUTEN PSZENNY, SÓL KUCHENNA, MAK, SEZAM, CUKIER, DROŻDŻE, ZAKWAS W PROSZKU, ZAKWAS PSZENNY SUSZONY, SŁÓD JĘCZMIENNY, MĄKA ŻYTANIA, MĄKA SOJOWA, OLEJ RZEPAKOWY

Chleb pełnoziarnisty o dobrym składzie. Niestety nie jest upieczony na zakwasie, ale nie ma tutaj żadnych większych zastrzeżeń. Jeden z najprostszych składów.

Minus za dodatek cukru.



# CHLEBY ŻYTNIE

INGREDIËNTEN: WATER, 57% VOLKOREN GEBROKEN ROGGE, TARWEZEMEL, ZOUT, VOEDINGSZUUR (MELKZUUR), VOLKOREN TARWEMEEL, TARWEMOUTMEEL, TARWEBLOEM.

SKŁADNIKI: WODA, 57% MĄKA PEŁNOZIARNISTA KRUSZONA ŻYTNIA, MĄKA PSZENNA, SÓL, KWAS SPOŻYWCZY (KWAS MLEKOWY), MĄKA PSZENNA RAZOWA, MĄKA SŁODOWA PSZENNA.

Jeden z ciemnych, ciężkich żytnich chlebów. Bardzo dobre źródło cennego błonnika. Specyficzny w smaku, wyczuwalny lekko kwaśny posmak.



INGREDIËNTEN: 51% VOLKOREN **ROGGEMEEL**, WATER, 8,3% **TARWEBLOEM**, BAKKERSGIST, GEJODEERD ZOUT, GEDEXTRINEERD **TARWEMEEL**, **TARWEZEMEL**, CONSERVEERMIDDEL (CALCIUMPROPIONAAT [E282], SORBINEZUUR [E200]), VOEDINGSZUUR (MELKZUUR [E270], CITROENZUUR [E330]), ZOUT, ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]).  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 1.05G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: MĄKA ŻYTNIA PEŁNOZIARNISTA 51%, WODA, MĄKA PSZENNA 8,3%, DROŻDŻE PIEKARSKIE, SÓL JODOWANA, MĄKA PSZENNA DEKSTRYNOWANA, OTRĘBY PSZENNE, SUBSTANCJA KONSERWUJĄCA (PROPIONIAN WAPNIA [E282], KWAS SORBOWY [E200]), KWAS SPOŻYWCZY (KWAS MLEKOWY [E270], KWAS CYTRYNOWY [E330]), SÓL, PRZECIWUTLENIACZ (KWAS ASKORBINOWY [E300]).  
W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,05G NA 100G.



Ten natomiast jest na pewno lżejszy, z dodatkiem drożdży. Niestety zawiera w składzie konserwanty oraz dużo soli.  
Chleb nie jest godny polecenia.

# CHLEBY ŻYTNIE

INGREDIËNTEN: 62% GEBROKEN ROGGE, WATER, VOEDINGSZUUR (MELKZUUR [E270]), ZOUT, TARWEZEMEL, VOLKORENTARWEMEEL, TARWEMOUTMEEL, TARWEBLOEM.  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.89G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: ŻYTO ŁAMANE 62%, WODA, KWAS SPOŻYWCZY (KWAS MLEKOWY [E270]), SÓL, OTRĘBY PSZENNE, MAKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, MAKA SŁODOWA PSZENNA, MAKA PSZENNA.

W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,89G NA 100G.

Ciężki, żytni chleb z dobrym składem.  
Również będzie bogatym źródłem błonnika,  
który przy odchudzaniu pęcznieje w żołądku  
i wydłuża uczucie sytości.



## AH Liefde & Passie Rogge heel ongesneden

INGREDIËNTEN: WATER, 22% ROGGEBLOEM, 22% TARWEBLOEM, DESEMPOEDER (6,4% ROGGE, 1% TARWE), 5,6% VOLKOREN ROGGEEMEEL, TARWEGLUTEN, 2,9% TARWEDESEM, BAKKERSGIST, 2,1% DURUM TARWEGRIES, 1,7% GEKIEMDE ROGGEKORREL, GEJODEERD ZOUT, MOUTMEEL (GERST, 0,2% TARWE), ACEROLAPOEDER.  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.99G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: WODA, MAKA ŻYTNIA 22%, MAKA PSZENNA 22%, ZAKWAS W PROSZKU (6,4% ŻYTO, 1% PSZENICA), MAKA ŻYTNIA RAZOWA 5,6%, GLUTEN PSZENNY, ZAKWAS PSZENNY 2,9%, DROŻDŻE PIEKARSKIE, SEMOLINA Z PSZENICY DURUM 2,1%, KIELKUJĄCE ZIARNO ŻYTA 1,7%, SÓL JODOWANA, MAKA SŁODOWA (JĘCZMIEN, 0,2% PSZENICA), ACEROLA W PROSZKU.

W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,99G NA 100G.

Mieszanka różnych mąk z różnymi  
spulchniaczami: drożdżami i zakwasem. Ciekawy  
w smaku, ale raczej nie powinien nazywać się  
chlebem żytnim. Uwaga na mylącą nazwę!



# PIECZYWO DO ODPIEKU

INGREDIËNTEN: TARWEBLOEM, WATER, GIST, GEJODEERD ZOUT, TARWEMOUTMEEL, ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]).

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 1.10G PER 100 GRAM

**SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA, WODA, DROŻDŻE, SÓL JODOWANA, MĄKA SŁODOWA PSZENNA, PRZECIWIUTLENIACZ (KWAS ASKORBINOWY [E300]).**

**W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,10G NA 100G.**



Nie takie złe jak je malują. Do pieczywa do odpieku w domu, dzięki temu, że pochodzi z ciasta głęboko mrożonego oraz jest szczelnie zapakowane, nie ma potrzeby dodawania do niego konserwantów.

**Dobry skład! Uwaga na ilość soli!**

INGREDIËNTEN: TARWEBLOEM, WATER, OLIJFOLIE, GIST, GEJODEERD ZOUT, GEÏNACTIVEERD TARWEZUURDESEM, ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]), RIJSTEBLOEM.

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 1.00G PER 100 GRAM

**SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA, WODA, OLIWA Z OLIVEK, DROŻDŻE, SÓL JODOWANA, NIEAKTYWNY ZAKWAS PSZENNY, PRZECIWIUTLENIACZ (KWAS ASKORBINOWY [E300]), MĄKA RYŻOWA.**

**W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,00G NA 100G**



Ciabatta z bardzo dobrym składem! Ma tylko to, co niezbędne. Niestety tutaj również już ta granica 1g soli na 100 g produktu jest przekroczona:( Jeśli jednak na co dzień uważamy na ilość soli w potrawach, nie dosalamy nadmiernie, można spokojnie zjeść bułeczkę.

# PIECZYWO DO ODPIEKU

INGREDIËNTEN: TARWEBLOEM, WATER, BAKKERSGIST, ZOUT, DEXTROSE.  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 1.0G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD  
ZOUT 1.00G PER 100 GRAM

**SKŁAD: MĄKA PSZENNA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, SÓL, DEKSTROZA.**  
**W TYM CUKRY DODANE 1,0G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,00G NA 100G.**

Taka sama sytuacja jak w przypadku poprzednich bułek do odpieku. Dobry, krótki skład. Niestety z dodatkiem cukru i dość dużej ilości soli.

**Dobry skład! Uwaga na ilość soli!**



INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, TARWEBLOEM, WATER, GIST, GEJODEERD  
ZOUT, MOUTMEEL (TARWE, GERST), ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]).  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD  
ZOUT 1.08G PER 100 GRAM

**SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, MĄKA PSZENNA, WODA, DROŻDŻE, SÓL  
JODOWANA, MĄKA SŁODOWA (PSZENNA, JĘCZMIENNA), PRZECIWUTLENIACZ (KWAS  
ASKORBINOWY [E300]).**

**W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,08G NA 100G.**



Ciemne pieczywo z mieszanki mąk: pełnoziarnistej i oczyszczonej. Tutaj również trzeba uważać na sól, niezalecane osobom z nadciśnieniem, miażdżycą i problemami z krążeniem. Pamiętajmy, że powinniśmy spożywać maksymalnie 5 g soli w ciągu dnia!

# PIECZYWO DO ODPIEKU

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, BAKKERSGIST, ZOUT, DEXTROSE.  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 1.0G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD  
ZOUT 1.00G PER 100 GRAM

**SKŁAD: MAKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, SÓL, DEKSTROZA.**

**W TYM CUKRY DODANE 1,0G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,00G NA 100G.**



Pełnoziarnista pita. Bardzo krótki skład, niestety z dodatkiem dekstrozy i dość dużej ilości soli. Jeśli staramy się eliminować cukier z diety, raczej powinniśmy unikać. Mimo wszystko, dla zdrowej osoby będzie to jeden z lepszych wyborów pieczywa

INGREDIËNTEN: SPELTBLOEM (TARWE), WATER, BAKKERSGIST, ZOUT, DEXTROSE.  
WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.7G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD  
ZOUT 0.88G PER 100 GRAM

**SKŁADNIKI: MAKA ORKISZOWA (PSZENNA), WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, SÓL, DEKSTROZA.**

**W TYM CUKRY DODANE 0,7G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,88G NA 100G.**



Pita z białej mąki orkiszowej. Skład bardzo krótki, bez zbędnych polepszaczy, czy konserwantów. Na plus: mniejsza ilość soli i cukru niż w poprzednich rodzajach tego pieczywa.

# PIECZYWO DO ODPIEKU

INGREDIËNTEN: VOLKOREN TARWEMEEL, WATER, TARWEGLUTEN, BOEKWEITGRUT, 3,3% LIJNZAAD, 3,3% POMPOENPIT, GERSTEMOUTMEEL, 1,8% ZONNEBLOEMPIT, GIST, GERSTEMOUTEXTRACT, TARWEZEMEL, GEJODEERD ZOUT, HAVERVLOK, GIERST, RAAPOLIE, VELDBONENMEEL, 0,4% SESAMZAAD, LUPINEKORREL, MAÏSMEEL, EMULGATOR (MONO- EN DIGLYCERIDEN VAN VETZUREN, VERESTERD MET MONOACETYL- EN DIACETYLWIJNSTEENZUUR [E472E], NATRIUMSTEAROYL-2-LACTYLAAT [E481]), LUPINEMEEL, RIJSTEBLOEM, ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]).

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 1.00G PER 100 GRAM

SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA, WODA, GLUTEN PSZENNY, KASZA GRYCZANA, 3,3% SIEMIEŃ LNIANE, 3,3% PESTKI DYNI, MĄKA SŁODOWA JĘCZMIENNA, 1,8% ZIARNA SŁONECZNIKA, DROŻDŻE, EKSTRAKT SŁODOWY JĘCZMIENNY, OTRĘBY PSZENNE, SÓL JODOWANA, PŁATKI OWSIANE, PROSO, OLEJ RZEPAKOWY, MĄKA Z ZIAREN BOBU, 0,4% ZIARNA SEZAMU, JĄDRO ŁUBINU, MĄKA KUKURYDZIANA, EMULGATOR (MONO- I DIGLICERYDY KWASÓW TŁUSZCZOWYCH ESTRYFIKOWANE KWASEM MONOACETYLOWYM I DIACETYLOWYM WINOWYM [E472E], STEAROILOMLECZAN SODU [E481]), MĄKA ŁUBINOWA, MĄKA RYŻOWA, PRZECIWUTLENIACZ (KWAS ASKORBINOWY [E300]).

W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓŁ DODANA 1,00G NA 100G



Bagietka miałaby bardzo dobry skład, gdyby nie dodatek emulgatora. Dobre źródło błonnika i białka. Jednak zdecydowanie można również znaleźć pieczywo bez zbędnych dodatków.



# PIECZYWO DO ODPIEKU

INGREDIËNTEN: SPELTBLOEM (TARWE), WATER, VOLKORENSPELTMEEL (TARWE), SPELTDESEM (TARWE), SESAMZAAD, ZONNEBLOEMPIT, 3,7% SPELTVLOK (TARWE), SPELTGLUTEN (TARWE), LUPINEKORREL, SUIKER, GEJODEERD ZOUT, RAAPOLIE, SPELTMOUTBLOEM (TARWE), 0,5% GIST, CACAOPOEDER°, ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]).

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 1.7G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 1.10G PER 100 GRAM

**SKŁADNIKI: MĄKA ORKISZOWA (PSZENICA), WODA, MĄKA ORKISZOWA RAZOWA (PSZENICA), MĄKA ORKISZOWA (PSZENICA), ZIARNA SEZAMU, ZIARNA SŁONECZNIKA, 3,7% PŁATEK ORKISZOWY (PSZENICA), GLUTEN ORKISZOWY (PSZENICA), ZIARNO ŁUBINU, CUKIER, SÓL JODOWANA, OLEJ RZEPAKOWY, MĄKA ZE SŁODU ORKISZOWEGO (PSZENICA), 0,5% DROŻDŻE, KAKAO W PROSZKU°, PRZECIWIUTLENIACZ (KWAS ASKORBINOWY [E300]).**

**W TYM CUKRY DODANE 1,7G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,10G NA 100G.**



Bułki mają dużą ilość dodanego cukru i soli.

Raczej też nie będą dobrym wyborem do codziennego spożycia. I ten dodatek kakao... to oszustwo, które ma sprawić, że pieczywo będzie wyglądało na zdrowsze.



# PIECZYWO DO ODPIEKU

INGREDIËNTEN: TARWEBLOEM, WATER, BAKKERSGIST, ZOUT, 1% ZWARTE KOMIJN, 1% SESAMZAAD, VELDBONENMEEL, TARWE-EIWIT, AARDAPPELMEEL, DEXTROSE, ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]).

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.10G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 1.18G PER 100 GRAM

**SKŁADNIKI: MĄKA PSZENNA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, SÓL, 1% CZARNUSZKA, 1% ZIARNA SEZAMU, MĄKA Z BOBU, BIAŁKO PSZENNE, MĄKA ZIEMNIA CZANA, DEKSTROZA, PRZECIWUTLENIACZ (KWAS ASKORBINOWY [E300]).**

**W TYM CUKRY DODANE 0,10G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 1,18G NA 100G.**

Chleb turecki z bardzo dobrym składem. Widzimy dodatek dekstrozy, ale patrząc na ilość cukrów dodanych, widzimy, że jego ilość jest niewielka. Znowu uważamy jedynie na ilość zawartej soli.



INGREDIËNTEN: 52% VOLKORENTARWEMEEL\*, WATER, SPELTDESEM (TARWE)\*, 5,9% GEBROKEN ROGGE\*, 3,4% HAVERVLOK\*, 3% LIJNZAAD\*, 1,8% VOLKORENSPELTMEEL (TARWE)\*, ZONNEBLOEMPIT\*, 1,2% MAANZAAD\*, GEJODEERD ZOUT, 0,4% SESAMZAAD\*, 0,3% GIST, MOUTMEEL\* (GERST, TARWE), ANTIOXIDANT (ASCORBINEZUUR [E300]).

WAARVAN TOEGEVOEGDE SUIKERS 0.00G PER 100 GRAM EN WAARVAN TOEGEVOEGD ZOUT 0.88G PER 100 GRAM

**SKŁAD: 52% MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA\*, WODA, MĄKA ORKISZOWA (PSZENNA)\*, 5,9% ŻYTO ŁAMANE\*, 3,4% PŁATKI OWSIANE\*, 3% SIEMIEŃ LNIANE\*, 1,8% MĄKA ORKISZOWA PEŁNOZIARNISTA (PSZENNA)\*, ZIARNO SŁONECZNIKA\*, 1,2% MAK\*, SÓL JODOWANA, 0,4% ZIARNO SEZAMU\*, 0,3% DROŻDŻE, MĄKA SŁODOWA\* (JĘCZMIENNA, PSZENNA), PRZECIWUTLENIACZ (KWAS ASKORBINOWY [E300]).**

**W TYM CUKRY DODANE 0,00G NA 100G I W TYM SÓL DODANA 0,88G NA 100G.**

Ta bagietka wypada dużo lepiej niż poprzednia. Brak dodanego cukru, mniejsza ilość soli i przede wszystkim bez emulgatorów. Jak najbardziej bagietka jest godna polecenia!



# PIECZYWO DO ODPIEKU

63% TARWEBLOEM, WATER, BAKKERGIST, 2,8% TARWZEMELN, TARWEGLUTEN, GEJDEERD ZOUT (ZOUT, KALIUMJODIDE, TARWEZEMEEL, DEXTROSE, 0,5% ROGGBLOEM, CONSERVEERMIDDELEN: CALCIUMPROPIONAAT, SORBINIEZUUR, RAAPZAADOLIE, 0,3% GEDROOGD TARWEZUURDESEM, EMULGATOR: MONO- EN DIGLYCERIDEN VAN VETZUREN, VERESTERD MET MONOACETYL- EN DIACETYLWIJNSTEENZUUR, ZUURTEREGELAAR, CALCIUMACETAAT, GEBRANDE SUIKER, MEELVEEBETERAAR: ASCORBINEZUUR, GEINACTIEVEERDE GIST.

63% MĄKA PSZENNA, WODA, DROŻDŻE PIEKARSKIE, 2,8% OTRĘBY PSZENNE, GLUTEN PSZENNY, SÓL JODOWANA (SÓL, JODEK POTASU, MĄKA PSZENNA, DEKSTROZA, 0,5% MĄKA ŻYTNIA, SUBSTANCJE KONSERWUJĄCE: PROPIONIAN WAPNIA, KWAS SORBINOWY, OLEJ RZEPAKOWY, 0,3% SUSZONY ZAKWAS PSZENNY, EMULGATOR: MONO- I DIGLICERYDY KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, ESTRYFIKOWANE MONOACETYLEM I DIACETYLEM KWASU WINOWEGO, REGULATOR KWASOWOŚCI, OCTAN WAPNIA, CUKIER PRAŻONY, POLEPSZACZ SPRĘŻYSTOŚCI MĄKI: KWAS ASKORBINOWY, DROŻDŻE INAKTYWOWANE.

Ciemne bułki mogą kusić atrakcyjną ceną, jednak można w ich składzie znaleźć wiele zbędnych substancji takich jak konserwanty, emulgatory oraz cukier. Łatwo można znaleźć dużo lepsze pieczywo.



# Wow!

Dotarłeś do końca!

*Dziękuję, jeśli tu jesteś.*

*Daj znać czy poradnik był przydatny!*



Dietetyk w Holandii



dietetykwholandii



dietetykwholandii@gmail.com