

# Dit is wat je over brood moet weten!



## Wat zit erin?

Brood past uitstekend in je dagelijkse voedingspatroon. Het bevat essentiële voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

### KOOLHYDRATEN



**Koolhydraten** (in de vorm van zetmeel) geven het lichaam energie. Vooral voor de hersenen en rode bloedcellen zijn koolhydraten erg belangrijk. De Gezondheidsraad adviseert 40 tot 70% van je energie uit koolhydraten te halen.

### VOEDINGSVEZELS



**Voedingsvezels** zorgen ervoor dat de darmen goed werken. En dragen bij aan een verzadigd gevoel. Volgens het Voedingencentrum is wetenschappelijk bewezen dat vezels uit granen bijdragen aan een lager risico op ziekten als darmkanker, hartziekten en diabetes type 2.

## Broodgewoou!

- + brood kan altijd
- + brood zorgt voor een goede start
- + brood past in bijna alle diëten
- + brood is veelzijdig

### VITAMINES

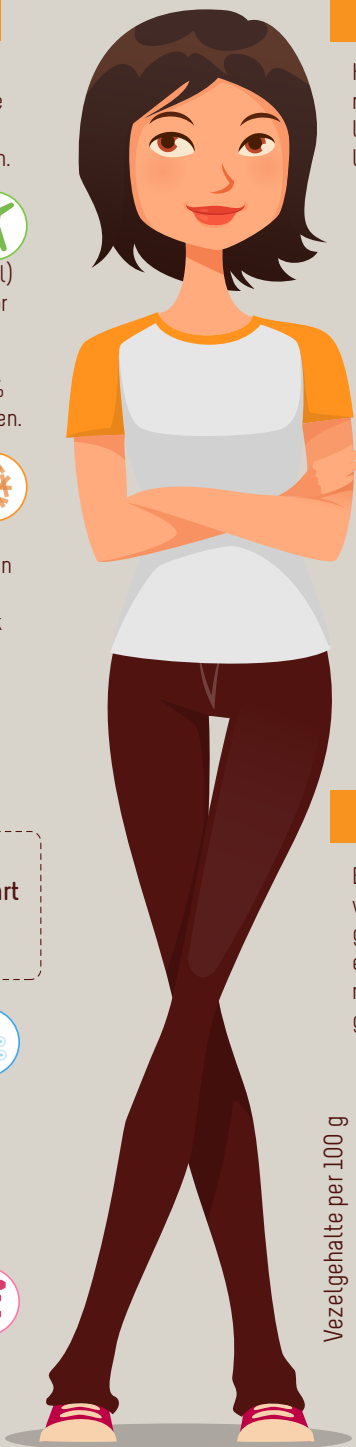


Brood levert een aantal belangrijke vitamines. Vooral B-vitamines: B1, B3, B5, B6, B11 (foliumzuur). Die zijn onmisbaar voor je weerstand, energievoorziening, zenuwstelsel en concentratie.

### MINERALEN



Brood levert **mineralen**. Zoals ijzer, jodium, magnesium, fosfor, koper en kalium. Belangrijk voor groei, sterke botten, je spieren en nog veel meer.



## Hoeveel brood?

Hoeveel brood je iedere dag nodig hebt, hangt af van je leeftijd, geslacht én lichamelijke activiteit.

*Broodweetje!*

Bij zwangerschap mag je 2 boterhammen extra per dag! En geef je borstvoeding eet dan minimaal 6 boterhammen per dag!

	Man		Vrouw
	2-3	1 tot 3 jaar	2-3
	2-4	4 tot 8 jaar	2-4
	5-6	9 tot 13 jaar	4-5
	6-8	14 tot 18 jaar	4-5
	6-8	19 tot 50 jaar	4-5
	6-7	51 tot 69 jaar	3-4
	4-6	70+ jaar	3-4

Sneetjes brood per dag

Bron: Voedingencentrum

## Welk brood?

Brood past uitstekend in een gezond voedingspatroon omdat het veel voedingsstoffen bevat, zoals vezels, vitamines en mineralen. Maar voor het meest gezonde brood, kies je volkoren! Volkorenbrood is gemaakt van de hele graankorrel en bevat dus alle goede voedingsstoffen die de graankorrel te bieden heeft. Het maakt daarbij niet uit of het een brood is van tarwe, spelt, rogge of een andere graansoort. En ook niet of het brood gemaakt is met gist of met desem.

