

Brood & sport

- een sterk verhaal! -



Brood barst van de eiwitten.

Lijkt dat je sterk? Het is toch echt zo. Twee sneetjes volkoren bevatten meer eiwitten dan een ei. En dat is mooi meegenomen, want eiwitten zijn hartstikke belangrijk.

Eiwitten zitten in elke cel van je lichaam; je spieren, organen, botten en bloed. Ze zorgen dat je lekker rent, springt, vliegt, duikt, valt, opstaat en weer doorgaat. Of je nou bodybuilder of wielrenner bent. Maar ook als je af en toe een rondje hardloopt of je favoriete team aanmoedigt vanaf de bank.



7,8 GRAM EIWIT

VS



6,1 GRAM EIWIT



Voor iedere sporter op elk niveau is brood een uitstekende basis. De koolhydraten in brood leveren vooraf genoeg energie om een pittige training of workout vol te houden.



SCOREN MET VOLKEREN

Na het sporten zijn dan vooral de eiwitten in brood weer belangrijk om het lichaam en de spieren te herstellen. Samen met de koolhydraten, vitamines en mineralen. Daarnaast is voldoende vocht natuurlijk belangrijk. Met twee sneetjes volkorenbrood en een glas water ben je zo weer op volle kracht.



Zo zie je maar, de gemiddelde sporter heeft helemaal geen dure eiwitshakes of -repen nodig. Bovendien krijg je met volkorenbrood ook nog eens veel meer vezels binnen en dat is altijd een goed idee, of je nu sporter bent of niet.

En het is ook nog eens eenvoudig mee te nemen.



+



+



Een belegde boterham + een bidon water, geeft je kracht voor én na een training.

Weet je wat ook een sterk verhaal is?

De gemiddelde Nederlander haalt 23% van zijn eiwitten uit graanproducten zoals brood.

Daarmee is brood voor veel mensen na vlees(vervangers) en zuivel(vervangers) de belangrijkste bron van eiwitten. Het verschil? We staan er in het geval van brood nauwelijks bij stil!



BEKIJK DE RECEPTEN!

brood.net
alles over brood