



## Ingrediënten

| Haverkorn Lidl      | Volkorenbrood Hilvers          | Volkorenbrood Odin (Bio) |
|---------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Havervlokken 28%    | Volkorentarwemeel (59%)        | Tarwevolkorenmeel        |
| Water               | Water                          | Water                    |
| Pitten en zaden     | Gist                           | Tarwegluten              |
| Appelazijn          | Bakkerszout                    | Zout                     |
| Spelt - moutvlokken | Tarwegluten                    | Gist (of desem)          |
| (tarwe) 3,9%        | Plant aardige Olie (raapzaad), | Appelazijn               |
| Erwtenmeel          | Plant aardig Vet (palm)        |                          |
| Psylliumschillen    | Glucosestroop,                 |                          |
| Zout                | Emulgator E471                 |                          |
|                     | E472e                          |                          |
|                     | E482                           |                          |
|                     | Gerstemoutmeel                 |                          |
|                     | Suiker                         |                          |
|                     | Desem poeder (ROGGE)           |                          |
|                     | Suiker (gebrand)               |                          |
|                     | Tarwezemelen (geroosterd),     |                          |
|                     | Conserveermiddel E202          |                          |
|                     | Dextrose                       |                          |
|                     | Enzymen (TARWE)                |                          |
|                     | Meelverbeteraar E300           |                          |
|                     | Stabilisator E415              |                          |
|                     | Tarwemoutmeel                  |                          |
|                     | Voedingszuur E330              |                          |
|                     | Zuurteregelaar E341            |                          |

- Je ziet bij het brood van de bakker (Hilvers), 5 soorten suiker toegevoegd, 2 soorten olie en vet toegevoegd (hoog in omega 6), 8 soorten E-nummers.
- Bij het brood van de Odin zie je aanzienlijk minder ingrediënten.
- Bij de Haverkorn zie je ook minder ingrediënten en deze zijn meer van een natuurlijker oorsprong. Waarbij er geen gist en of desem is gebruikt. En weinig tarwe.

| Voedingswaarde per 100 gram | Haverkorn (1,99 per 400 gram) | Volkorenbrood Hilvers (3,30 per 800 gram) | Volkorenbrood Odin (Bio) (4,80 per 800 gram) |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Energie (Kcal)              | 286                           | 203                                       | 208                                          |
| Eiwit                       | 11,4                          | 10                                        | 7,7                                          |
| Koolhydraten                | 20,1                          | 34                                        | 41                                           |
| Vetten                      | 15,1                          | 1,7                                       | 1,3                                          |
| Voedingsvezels              | 11,9                          | 5,4                                       | ?                                            |

- Vergelijk je de macro's, dan zie je dat de Haverkorn hoger is in vetten, eiwitten en vezels en waarschijnlijk een beter verzadigd gevoel geven.
- De beide volkorenbroden zijn lager in kilocalorieën, lager in vet, vezels en eiwitten, waardoor je er waarschijnlijk meer van moet eten om een vol gevoel te krijgen.
- Daarbij zorgt het vet en de vezels in het Haverkorn voor een stabielere bloedsuikerspiegel in combinatie met een de lagere koolhydraten.
- Wil je wel een volkorenboterham, maar niet alle additieven die je niet nodig hebt, koop dat een keer een biologisch brood (wel in de vriezer bewaren, want hij wordt snel droog).
- Wil je af en toe een broodje eten dan zou mijn voorkeur bij de Haverkorn liggen. En dan juist die van de Lidl, deze heeft betere macro's i.v.m. de macro's van de andere Haverkorn (Soma). En de prijs is bij de Lidl vriendelijker.