

Original
Eiweiß

Low
Carb

ABENDBROT[®]

Geniale 26 % Eiweiss –
Minimale 4,9 % Kohlenhydrate



Geeignet auch als Abendmahlzeit für das Ernährungskonzept nach Dr. Pape.

Kleines Brot mit grosser Zukunft!

Die Sensation ist klein, knusprig und äusserst schmackhaft. Ihr Name: Eiweiss Abendbrot. Die Bezeichnung, die so unspektakulär daher kommt, ist Programm, denn genau das steckt in bisher unbekannter Hülle und Fülle darin: Das neue Produkt weist einen 5-mal höheren Eiweissanteil auf als herkömmliche Weizen- oder Roggenmischbrote, umgekehrt wurde sein Kohlenhydratanteil um das 5 bis 6-fache reduziert. Damit ist es auch als Abendmahlzeit im Rahmen des Ernährungskonzeptes von Dr. Detlef Pape geeignet. Dieses Ernährungskonzept sieht gerade für den Abend die Reduzierung von Kohlenhydraten zugunsten einer überwiegend eiweisshaltigen Nahrung vor.

Das Eiweiss Abendbrot - man könnte auch sagen: das Steak in Brotform - ermöglicht aber auch allen anderen die „klassische“ Brotmahlzeit, die bei ihrer Ernährung auf Brot verzichten, um weniger Kohlenhydrate und stattdessen mehr Eiweiss zu sich zu nehmen. Das kleine Brot-Wunder enthält eine besonders hochwertige Eiweiss-Mischung aus Weizen-, Soja- und Lupinen-Eiweiss und strotzt nur so von reichhaltigen Ballaststoffen. Für Anhänger von Low-Carb-Ernährungskonzepten heisst es nun endlich wieder: Es lebe das Abendbrot! – das Eiweiss AbendBrot!

Wie kein anderes Produkt wird das Original Eiweiss-Abendbrot den Backwarenmarkt bewegen. Es ist uns gelungen, mit diesem Produkt auf neue Bedürfnisse der Verbraucher einzugehen und eine bestehende Lücke zu schliessen.

Das Original Eiweiss Abendbrot ist somit in der Tat mehr als ein Brot, es ist ein Beitrag zum besseren Lebensgefühl jedes Einzelnen. Das macht es doppelt wertvoll. Und dahinter stehen wir mit unserem Namen!



Raphael Bachmann



Matthias Bachmann

Wissen macht schlank!

Dr. Pape setzt auf Information

Denn Erkenntnis und Wissen sind die besten Voraussetzungen, um beim Abnehmen Erfolg zu haben und sein Gewicht auf Dauer und ohne grossen Aufwand zu halten. Das sagt Dr. Pape und recht hat er.

Dennoch, einige Glaubenssätze halten sich, wie immer, mit grosser Hartnäckigkeit und Umdenken ist nicht einfach. Was Jahrelang gelernt wurde, soll nun vergessen werden: „Wer abnehmen möchte, muss Kalorien zählen.“ ... „Fett macht dick!“ ... „Auf Kohlenhydrate muss man verzichten.“ ... Vergessen wir's! Dr. Pape hat es bewiesen: Der Körper hat recht und Wissen macht schlank.

„Fett macht fett!“

Ganz im Gegenteil – das Fett muss rehabilitiert werden! Die Annahme, dass Fett fett macht, gehört zu den veralteten Glaubenssätzen. Fett ist für den menschlichen Körper ebenso wichtig, wie andere Nährstoffe. Ungesättigte Fettsäuren, wie sie Oliven-, Raps-, Erdnussöl oder Erdnussbutter darstellen, wirken sich positiv auf Blutfett, Blutdruck und Blutzucker aus und schützen vor Gefässverkalkungen. Das bekannte und gute Omega-3-Fett steckt z. B. in fetten Fischen wie Lachs, Hering oder Thunfisch und auch in einem Hauptbestandteil des Original Eiweiß Abendbrot, der Leinsaat.

„Am besten auf Kohlenhydrate ganz verzichten!“

Kohlenhydrate sind ein Muss! Wer auf Kohlenhydrate ganz oder auf Dauer verzichtet, wird bald schlapp machen. Wie die Biologische Uhr zeigt, ist es nicht die Frage, ob überhaupt, sondern vor allem wann! Die Antwort lautet: Morgens, und zwar reichlich. Denn dann muss der Körper seine Kohlenhydratspeicher auffüllen. Ballaststoffreiche Kohlenhydrate halten das Sättigungsgefühl lange aufrecht. Mittags sollte reichlich Mischkost auf dem Speiseplan stehen und erst am Abend heisst es: Kohlenhydrate reduzieren und Eiweissanteil erhöhen!

„Wer abnehmen will muss Kalorien zählen!“

Kalorien zu zählen ist eine veraltete Methode. Die Anzahl der verzehrten Kalorien darf nicht mehr das Mass aller Dinge sein! Natürlich sollte die Höhe der verzehrten Kalorien insgesamt in einem vernünftigen Verhältnis zu Körpergrösse und Gewicht stehen. Mehrere Studien beweisen aber eindeutig, dass es die Höhe des Insulinspiegels, die Tageszeit und die Pausen zwischen den Mahlzeiten sind, die eine Gewichtsreduktion auf Dauer erfolgreich machen. Der Glaubenssatz vom Kalorienzählen wird sicher am schwersten auszuräumen sein.

Das Gute daran ist das Gute darin!

Die Rohstoffe unseres Original Eiweiß Abendbrottes werden konsequent durch aktuelle Zertifizierungssysteme kontrolliert und überwacht. Sie sind uneingeschränkt natürlich.

Leinsaat – das „blaue Wunder“ der Natur

Die schöne Linaceae ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Ihre Saat, ob zu Öl verarbeitet oder als Schrot, wie in unserem Original Eiweiß Abendbrot, gilt als Ernährungs- und Heilwunder. Bei regelmässiger Einnahme kann sich Leinsaat positiv auf den Organismus auswirken. Leinöl enthält überdurchschnittlich mehr Omega-3-Fettsäuren als Fisch!

Soja – starke Bohne für Hirn und Nerven

Die fernöstlichen Bohnen enthalten viele B-Vitamine und jede Menge Lecithin – Stoffe, die die Denkleistung und die Nervenkraft stärken. Dank der verschiedenen heilenden Eigenschaften kann Soja in stressigen Zeiten helfen, ausgeglichener zu werden. In Fernost gilt Soja wegen des hohen Eiweißgehalts als „Fleisch des Feldes“. In unserem Original Eiweiß Abendbrot steckt sie in Form von Sojaschrot.

Lupine – die Sojabohne des Westens

Die Lupine gehört zu den Hülsenfrüchten wie Erbsen, Sojabohnen und alle übrigen Bohnensorten. Die Süsslupine ist eine Züchtung, die fast zur Hälfte aus Eiweiß besteht und zudem noch reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Diese vollwertige Eiweißquelle liefert alle acht essentiellen Aminosäuren und das in einer für den Körper leicht verwertbaren Form.

Sonnenblume – „gesegnete Pflanze“ und Liebling der Küche

Von den Indianern Mexikos wird sie seit Tausenden von Jahren verehrt. Diese Pflanze erfreut nicht nur das Auge, sondern wird wegen zahlreicher Vorzüge hochgeschätzt. Reichlich Vitamin E, hohe Anteile an essentiellen (hoch-) ungesättigten Fettsäuren und ein hoher Lecithin-Gehalt machen dieses Öl zu einem wertvollen Bestandteil der Ernährung. Selbst in der Hautpflege kommen seine Eigenschaften wirkungsvoll zur Geltung.

Sesam – Wohltat für Körper und Seele

Neben einem auffallend hohen Kalziumgehalt hat Sesam einen beachtlichen Lecithinanteil. Für das gute Gedächtnis ist also gesorgt. Bedingt durch seine spezielle Fettsäurezusammensetzung hat das Sesamöl zudem eine ausgleichende und regenerative Wirkung auf die Psyche. Die Ölsäure wirkt verdauungsfördernd und in der Naturheilkunde schätzt man die günstige Fettsäureverteilung in der Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes und Thrombose.

Nährwertanalyse

Energie	1174 kJ / 282 kcal
Eiweiss	26,5 g
Fett	14,5 g
davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	4,9 g
davon Zucker.....	1,6 g
Ballaststoffe	13,3 g
Natrium	0,5 g

Alle Angaben pro 100 g. 100 g verzehrfertiges Produkt entsprechen 0,41 BE. 1 BE entspricht 245 g Produktgewicht.

Hinweis

Enthält Gluten, Soja, Sesam und Lupine. Kann Spuren von Milch und Haselnüssen enthalten.

Zutaten

Wasser, Eiweissmischung (Weizen-, Soja- und Lupineneiweiss), Sojaschrot, braune und gelbe Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sojamehl, Weizenvollkornmehl, Weizenspeisekleie, Apfelfaser, Hefe, Sesam, Salz, geröstetes Gerstenmalzmehl.



Das Original Eiweiss Abendbrot ist in der Zentralschweiz exklusiv erhältlich bei:

Bachmann

Confiseur Bachmann AG
Luzern • Emmenbrücke • Kriens • Stans • Zug
www.eiweiss-brot.ch