

Fit werden mit unseren neuen Primawell Eiweiß-Brötchen...

*...mit super
Bikini-Rezept!*



*Wenige Kohlenhydrate
Viel Eiweiß*

*Die
Lower
Carb
Sensation*

Mein Primawell Eiweißbrötchen

Macht satt und glücklich

So einfach!

Wegen ihres hohen Kohlenhydratgehalts sollte man am Abend lieber auf Kartoffeln, Nudeln oder Reis verzichten. Wie wäre es stattdessen mit 1-2 von unseren leckeren Primawell Eiweißbrötchen? Mit verschiedenen eiweißreichen Belägen zaubern Sie Abwechslung auf den Abendbrottisch: Thunfisch, Fleischsalat oder Handkäs mit Musik?

Das Brötchen zur Fitness!

Unzählige Fach- und Rezeptbücher berichten über eine eiweißreiche und stark kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise. Mit dem sehr niedrigen Kohlenhydratgehalt unseres Primawell Eiweißbrötchens bieten wir die beste Basis dieser erfolgreichen Ernährungsform. Kaum ein anderes Eiweißbrötchen hat auch nur annähernd solch niedrige Kohlenhydratwerte.

Ganz logisch!

Essen wir Brötchen, können wir die Kohlenhydratmenge, die wir zu uns nehmen viel besser im Blick haben. Und Kohlenhydrate sind in unseren Brötchen prozentual am wenigsten vorhanden! Bei einem Brötchen mit 60g sind es nur 7,6 g!



Lower
Carb
kohlenhydrat-
reduziert!

Hoher
Protein-
gehalt!

Quelle von
Omega-3
Fettsäuren!

lecker!

Hoher
Ballaststoff-
gehalt!

Mein Primawell Eiweißbrötchen mit Thunfischsalat



- 1 Primawell Eiweißbrötchen (60g)
- 130 g Thunfisch im eigenen Saft
- 10 g Frischkäse (10% Fett)
- 30 g Salatgurke
- 60 g Tomaten
- 10 g Zwiebeln
- 10 g Weißweinessig
- 5 g Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

knappe

nur

389 kcal
14,9 g Fett
9,57 g KH
50,3 g Eiweiß

minimale

hervorragende



Nährwerte

Das Primawell Eiweißbrötchen
enthält durchschnittlich pro 100 g

Brennwert.....	1275 kJ / 306 kcal
Fett	14,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	8,9 g
davon Zucker	1,2 g
Ballaststoffe	12,1 g
Eiweiß	28,3 g
Salz.....	1,26 g

Zutaten

Wasser, **Eiweißmischung** [15%] (**Weizeneiweiß**, Erbseneiweiß, **Molkenproteinkonzentrat** [Emulgator: Lecithine [Sonnenblume]]), **Dinkelvollkornmehl**, Leinsaat, **Sojaschrot**, **Sojamehl**, **Weizenspeisekleie**, Sonnenblumenkerne, **Sesam**, **Haferfaser**, Hefe, Salz, Rapsöl, Säureregulator: Natriumdiacetat; Emulgator: Lecithine [**Soja**]

IHR
LOGO

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter www.meineiweissbrot.de