Fit werden mit unserem neuen Primawell Eiweiß-Brot...

...mit super Bikini-Rezept!

Wenige Kohlenhydrate
Viel Eiweiß

Die Lower Carb Sensation

Mein Primawell Eiweißbrot

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 2-3 Scheiben von unserem leckeren Primawell Eiweißbrot? Mit verschiedenen eiweißreichen Belägen zaubern Sie Abwechslung auf den Abendbrottisch: Forellenfilet, feiner Putenaufschnitt oder frische Avocado?

Ganz logisch!

Essen wir Brotscheiben, können wir die Kohlenhydratmenge, die wir zu uns nehmen, viel besser im Blick haben. Und Kohlenhydrate sind in unserem Brot prozentual am wenigsten vorhanden! Bei einer Scheibe mit 30 g von unserem Eiweißbrot sind es nur 3,8 g!

Das Brot zur Fitness!

Unzählige Fach- und Rezeptbücher berichten über eine eiweißreiche und stark kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise. Mit dem sehr niedrigen Kohlenhydratgehalt unseres Primawell Eiweißbrotes bieten wir die beste Basis dieser erfolgreichen Ernährungsform.

Kaum ein anderes Eiweißbrot hat auch nur annähernd solch niedrige Kohlenhydratwerte bei vollem Geschmack.

Lower Carb kohlenhydrat-reduziert!

Hoher Protein-gehalt!

Quelle von Omega-3 Fettsäuren!

lecker!

Hoher Ballaststoff-gehalt!

Mein Primawell Eiweißbrot mit Putenbrust

1 Sch.	Primawell Eiweißbrot (30g)
50 g	Putenbrust-Aufschnitt
25 g	Staudensellerie in Scheiben
25 g	Karotten in Streifen
20 g	Frischkäse
20 g	Natur-Joghurt
20 g	Blattsalat
	Kresse, Salz, Pfeffer

knappe

nur

181 kcal
4,89 g Fett
9,8 g KH
22,7 g Eiweiß

minimale

hervorragende

Nährwerte

Das Primawell Eiweißbrot enthält durchschnittlich	pro 100 g
Brennwert	1116 kJ / 267 kcal
Fett	11,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	12,7 g
davon Zucker	1,2 g
Ballaststoffe	10,9 g
Eiweiß	23,2 g
Salz	1,23 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