

Vollkorn oder Weissmehlprodukte?

Weissmehlprodukte bestehen grösstenteils aus dem stärkehaltigen Mehlkörper, wodurch wichtige Nähr- und Ballaststoffe fehlen. Diese bleiben bei Vollkornprodukten bestehen. Sie enthalten das ganze Korn, worin sich Keim, Schale und der Mehlkörper befinden. Die Vollkorn-Ballaststoffe sättigen und regulieren die Darmtätigkeit und sorgen so für ein längeres Sättigungsgefühl. Zusätzlich liefert Vollkorn viele Vitamine, Mineralstoffe und komplexe Kohlenhydrate.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: www.sonrisaglobal.ch, info@sonrisaglobal.ch, +41 77 487 70 53

