



Roggen-Vollkornprodukte - ohne Weizen Phase 2, ab dem 3. Tag

Kleines Korn - aber oho.

Nutzen Sie den gesunden Eiweißlieferanten für sich!

Roggen besitzt rund zwölf Prozent Eiweiß und steht an dritter Stelle auf der Getreideliste, knapp nach Hafer und Weizen. Doch durch seine Zusammensetzung an essentiellen Aminosäuren ist er in seiner biologischen Wertigkeit hervorzuheben. Vor allem ist Roggen auch reich an Lysin, das für das Immunsystem, Knochenwachstum und für einen reibungslosen Fettstoffwechsel wichtig ist. Roggen hat ebenso einen hohen Gehalt an Threonin (das ist wichtig für Bindegewebe und Knochen) sowie Valin (dieses fördert die Muskel-Koordination sowie die geistige Energie). Was den Gehalt dieser Aminosäuren betrifft, ist Roggen dem Weizen haushoch überlegen.

Hier ein paar Bäckereien welche reines Roggenvollkornbrot anbieten. Es gibt natürlich viele weitere Standorte, jedoch empfehle ich Ihnen genau nachzufragen, ob das Brot wirklich **weizenfrei** ist.

Bäckerei

Bäckerei Kleiner
Bäckerei Koch
Bäckerei Huber
Bäckerei Bütler
Bäckerei Haas
Bäckerei Leu
Bäckerei Habermacher
Bäckerei Nussbaumer
Bäckerei Hänggi
Bäckerei Ruckli
Volg und Chäshütte
Bäckerei Kreyenbühl
Biomarkt Viva

Ort

Zürich
Luzern
Oberwil-Lieli
Muri
Oberlunkofen
Sins
Ebikon
Zug
Küssnacht
Sarmenstorf
Fislisbach
Luzern
Samen



Migros



Coop



Aldi (Bio-Roggenvollkornbrot)

