

Природата създава различни зърнени култури. Най-важните от тях превърнати в брашна, смлени по различни начини, се смесват и образуват МНОГОзърнести брашна, подходящи за производството на МНОГОзърнести ХЛЯБОВЕ.



ОВЕС – ЕЧЕМИК – ПШЕНИЦА – РЪЖ – ЦАРЕВИЦА  
ПРОСО, СУСАМ,  
ЛЕНЕНИ СЕМЕНА

Със съдействието на АЛМА ЛИБРЕ  
[www.almalibre-prof.com](http://www.almalibre-prof.com)



## МНОГОЗЪРНЕСТ ТРАДИЦИОНЕН ЗДРАВΟΣЛОВЕН ХЛЯБ



Смляхме по различен начин брашна от :  
пшеница, ръж, царевица, ечемик, овес и др.  
добавихме зърна и зърнени снежинки  
и с натурални закваски БЮКЕР  
месихме и пекохме хлябове ...  
както едно време.

Във всяка зърнена култура природата включва различни хранителни и здравословни способности, различни вкусови качества, различни и неповторими възможности за човешкото развитие. В хлябовете „ МНОГОЗЪРНЕСТИ ТРАДИЦИОННИ, ЗДРАВΟΣЛОВНИ ХЛЯБОВЕ“ които купихте, комбинирахме природните възможности, оформяйки много вкусни многозърнести хлябове с МНОГО ВАЖНИ И ХАРАКТЕРНИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ СПОСОБНОСТИ :

### 1. извор на енергия

Многозърнестите хлябове, покриват 50% от нужните въглехидрати за нормалното развитие на човешкия организъм. Паниката, че с хляб се напълнява, е мит! Диетолозите се съгласяват, че ограничени количества многозърнест хляб осигуряват необходимите условия за нормално развитие.

### 2. условие за диета

Една филийка многозърнест хляб включва само 80 калории и едновременно създава чувство за наситеност намалявайки апетита.

### 3. богат на разтворими фибри

Многозърнестия хляб съдържа два пъти повече фибри (6,6%) в сравнение с обикновения хляб осигурявайки правилно действие и работа на храносмилателната система, предпазвайки от рак и други болести на стомаха и червата.



### 4. големи антиоксидантни способности

100гр. многозърн.хляб, покрива 35% от антиоксидантните нужди за нормалното развитие на човешкия организъм. (100гр.многозърн. хляб = 1421 единици ORAC.)

### 5.развива и запазва костната система

Многозърн. хляб съдържа 8 пъти повече калций отколкото пълнозърнестия хляб (254mg/100g).

### 6.пази от анемия и съхранява зрението

Многозърн. хляб съдържа желязо(3mg/100g) и фосфор(130mg/100g).

### 7.контролира кръвното налягане

Многозърн. хляб съдържа 50% по-малко натрий от пълнозърнестия хляб,факт който регулира решително кръвното налягане на човешкия организъм.

### 8.запазва нервната система

Многозърн. хляб съдържа тиамин -B1 (0,34mg/100g).

**Смляхме по различен начин брашна от :  
пшеница, ръж, царевица, ечемик, овес и др.  
добавихме зърна и зърнени снежинки  
и с натурални закваски БЮКЕР  
месихме и пекохме хлябове ...  
както едно време.**

