

# LUKASCH'S BROTPLAN

Mit unserem Brotplan wissen Sie immer ganz genau, an welchem Tag Ihr Lieblingsbrot gebacken wird. Wählen Sie nach Ihrem Geschmack. Chemische Stoffe belasten nicht nur unsere Umwelt, sondern auch unseren Körper. Um Brot zu backen bedarf es nur Mehl, Schrot, Körner, Gewürze, Hefe, Wasser und Natursauerteig. Entscheiden Sie sich für unser natürlich gebackenes Brot.

BROTSPORTEN	Hinweis für Allergiker	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Roggenmischbrot: Eiweißreich. Fördert Konzentration und körperliche Kondition.	Weizenmehl, Roggenmehl, Gluten	X	X	X	X	X	X
Landbrot: Stabilisiert das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel. Gut bekömmlich.	Weizenmehl, Roggenmehl, Hefe, Gluten	X	X	X	X	X	X
Hessenlaib: Gute Magen- und Darmverträglichkeit. Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel und beugen hohem Blutzucker vor.	Roggenmehl, Dinkelmehl, Gluten		X				X
Knäckebrot: Gut für Zahnschmelz und Selbstreinigung der Zähne.	Weizenmehl, Gluten	X	X	X	X	X	X
Französisches Weißbrot: Bekömmlich und leicht verdaulich. Kurz vor dem Sport, gut für die schnelle Energiezufuhr.	Weizenmehl, Gluten	X	X	X	X	X	X
Weißbrot: Lindert Beschwerden bei Sodbrennen, bindet überschüssige Magensäure.	Weizenmehl, Hefe, Gluten	X	X	X	X	X	X
Roggenbrot: Bewirkt einen leichteren Verdauungsprozess, Völlegefühle und Blähungen werden vermieden. Senkt den Cholesterinspiegel und das Krebsrisiko.	Roggenmehl, Gluten 90 % Roggen- und 10 % Weizenanteil	X		X			
Grimmicher Bauernbrot: Senkt den Cholesterinspiegel und beugt hohen Blutzucker vor.	Roggenmehl, Weizenmehl, Gluten					X	
Steinmühlens Bauernlaib: Beruhigt Magen und Darm und fördert den Abbau von Entzündungen in der Darmschleimhaut.	Roggenmehl, Weizenmehl, Gluten				X		
Sovitalbrot: Regt die Verdauung an und sorgt gleichzeitig für langanhaltendes Sättigungsgefühl.	Roggenschrot, Weizenmehl, Soja, Sonnenblumenkerne, Gluten	X					
Lukasch's Kornlaibchen: ballaststoffreich, wirkt sich positiv auf Cholesterinspiegel und Verdauung aus.	Weizenmehl, Roggenmehl, Leinsamen, Sojashrot, Sonnenblumenkerne, Gluten			X			
Hessenkornkruste: Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam regulieren den Stoffwechsel. Wichtig für das Nervensystem und die Immunabwehr sowie den Aufbau von Knochen und Zähnen.	Roggenvollkorn, Dinkelmehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Gluten		X				
Dinkelvollkornbrot: Sorgt für konstantes Körpergewicht, reguliert den Blutzuckerspiegel, wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.	Dinkelvollkorn, Gluten				X	X	
Grimmicher Galluskruste: Besonders lange Quellzeit der Körner macht das Brot gut bekömmlich.	Roggen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Gluten					X	X
Pane Mediterraneo, verschiedene Sorten: Salzarm, wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.	Weizenmehl mit Tomaten, Chilli, Oliven oder natur, Gluten	X	X	X	X	X	X