

# LUKASCH'S BROTPLAN

Mit unserem Brotplan wissen Sie immer ganz genau, an welchem Tag Ihr Lieblingsbrot gebacken wird. Wählen Sie nach Ihrem Geschmack.

Entscheiden Sie sich für unser natürlich gebackenes Brot aus frisch gemahlenem Getreide aus unserer heimischen Region, Angenrod bei Alsfeld.

BROTSPORTEN	Hinweis für Allergiker	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
<b>Roggenmischbrot:</b> Eiweißreich. Fördert Konzentration und körperliche Kondition.	Weizenmehl, Roggenmehl, Gluten.	X	X	X	X	X	X
<b>Landbrot:</b> Stabilisiert das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel. Gut bekömmlich.	Weizenmehl, Roggenmehl, Hefe, Gluten.	X	X	X	X	X	X
<b>Hessenlaib:</b> Gute Magen- und Darmverträglichkeit. Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel und beugen hohen Blutzucker vor.	Roggenmehl, Dinkelmehl, Gluten.		X				X
<b>Grimmicher Bauernbrot:</b> Beruhigt Magen und Darm und fördert den Abbau von Entzündungen in der Darmschleimhaut.	Weizenmehl, Sauerteig, Roggenmehl, Hefe, Gluten.					X	
<b>Französisches Weißbrot:</b> Bekömmlich und leicht verdaulich. Kurz vor dem Sport, gut für eine schnelle Energiezufuhr.	Weizenmehl, Gluten.	X	X	X	X	X	X
<b>Weißbrot:</b> Lindert Beschwerden bei Sodbrennen, bindet überschüssige Magensäure.	Weizenmehl, Hefe, Gluten.	X	X	X	X	X	X
<b>Roggenbrot:</b> Bewirkt einen leichteren Verdauungsprozess, Völlegefühle und Blähungen werden vermieden. Senkt den Cholesterinspiegel und das Krebsrisiko.	Roggenmehl, Gluten 90 % Roggen- und 10 % Weizenanteil.	X		X			
<b>Roggenvollkornbrot:</b> Senkt den Cholesterinspiegel und beugt hohen Blutzucker vor.	Roggenmehl, Roggenvollkornschrot, Gluten.	X	X	X	X	X	X
<b>Roggenuilaib:</b> Der hohe Ballaststoffgehalt wirkt sich positiv auf das Sättigungsgefühl und die Darmtätigkeit aus.	Roggenvollkornmehl, Roggensauerteig, Roggenmehl.				X		
<b>Hessenkorn:</b> Regt die Verdauung an und sorgt gleichzeitig für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.  Hinweis für Allergiker: Gluten, Hefe	Roggenmehl, Dinkelmehl, Roggenschrot, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Natursauerteig, Hefe, Salz.	X					
<b>Dinkelflockenkruste:</b> Mineral- und Ballaststoffe aus mehreren Getreidesorten gebacken. Leicht und sehr bekömmlich, fördert die Verdauung.	Dinkelvollkornschrot, Dinkelflocken, Dinkelvollkornmehl, Dinkelvollkornsauerteig, Hafervollkornmehl, Gluten.	X	X	X	X	X	X
<b>Dinkel Urkornbrot:</b> Dinkel gilt selbst bei Nahrungsmittelallergikern als äußerst verträglich und hat eine harmonisierende Wirkung auf den Körper, insbesondere auf die Verdauung. Ebenso für Menschen mit Stoffwechselerkrankungen wie z.B. Diabetes.	Gluten, Dinkelvollkornschrot, Dinkelflocken, Dinkelvollkornmehl, Dinkelvollkornsauerteig, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne.	X	X	X	X	X	X
<b>Dinkelvollkornbrot:</b> Sorgt für konstantes Körpergewicht, reguliert den Blutzuckerspiegel, wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.	Dinkelvollkornmehl, Hefe, Dinkelflocken, Gluten, Sonnenblumenkerne, Dinkelsauerteig, Roggenmehl.	X	X	X	X	X	X
<b>Mediterrane Leichtigkeit - Toskanisches Weißbrot:</b> Ciabattabrote mit einer Vielfalt an Gewürzen, Tomaten, Oliven usw. (saisonal)	Weizenmehl, Olivenöl, Kräuter der Provence, Gluten.	X	X	X	X	X	X
<b>Knäckebrot:</b> Gut für Zahnschmelz und Selbstreinigung der Zähne.	Weizenmehl, Gluten.	X	X	X	X	X	X

---

## BROT IST GEBACKENE NATUR

---



**„Wir reden darüber, wovon keiner spricht!“**

Chronische Darmstörungen sind das unbekannteste, weitverbreitetste und verhängnisvollste Leiden des modernen Menschen. Eine wichtige Funktion für den Darm erfüllt z.B. der Dinkel und Roggen...

**Unsere Hessenlaibe und Dinkelbrot schmeicheln den Darm!**

Bei jedem Brotkauf erhalten Sie eine Brotmarke. Diese kleben Sie hier ein. Ist die Brotsammelkarte voll, bekommen Sie ein Brot Ihrer Wahl **GRATIS!**

