

**Nasz chleb powszedni, co
o nim wiemy? Tradycyjna
produkcja pieczywa
sekretem zdrowego
żywienia**

**Dr hab. n. med. Danuta
Pawłowska**

Chleb – pieczywo otrzymywane z wypieku ciasta, będącego jednorodnym połączeniem mąki zbożowej różnego gatunku i wody, poddanego najczęściej, ale nie zawsze, fermentacji alkoholowej (z wykorzystaniem drożdży), bądź mlekowej (bakteryjnej), wyrobionego w bochny różnego kształtu i wielkości.



Gatunki chleba

- **Chleb żytni (razowy i biały) – razowy, pytlowy, sitkowy, jasny**
- **Chleb mieszany żytnio-pszenny – razowy, sitkowy, pytlowy, jasny**
- **Chleb pszenny**



Fats, Oils and Sweets

Meat,
Meat Substitutes
and Other
Proteins

Milk

Vegetables

Fruits

Breads, Grains and Other Starches



Proponowane dzienne racje pokarmowe

Kobiety 26-60 lat

Pieczywo pszenne, żytnie – 170 g – 380 g

Mężczyźni 26-60 lat

Pieczywo pszenne, żytnie – 300 g – 480 g

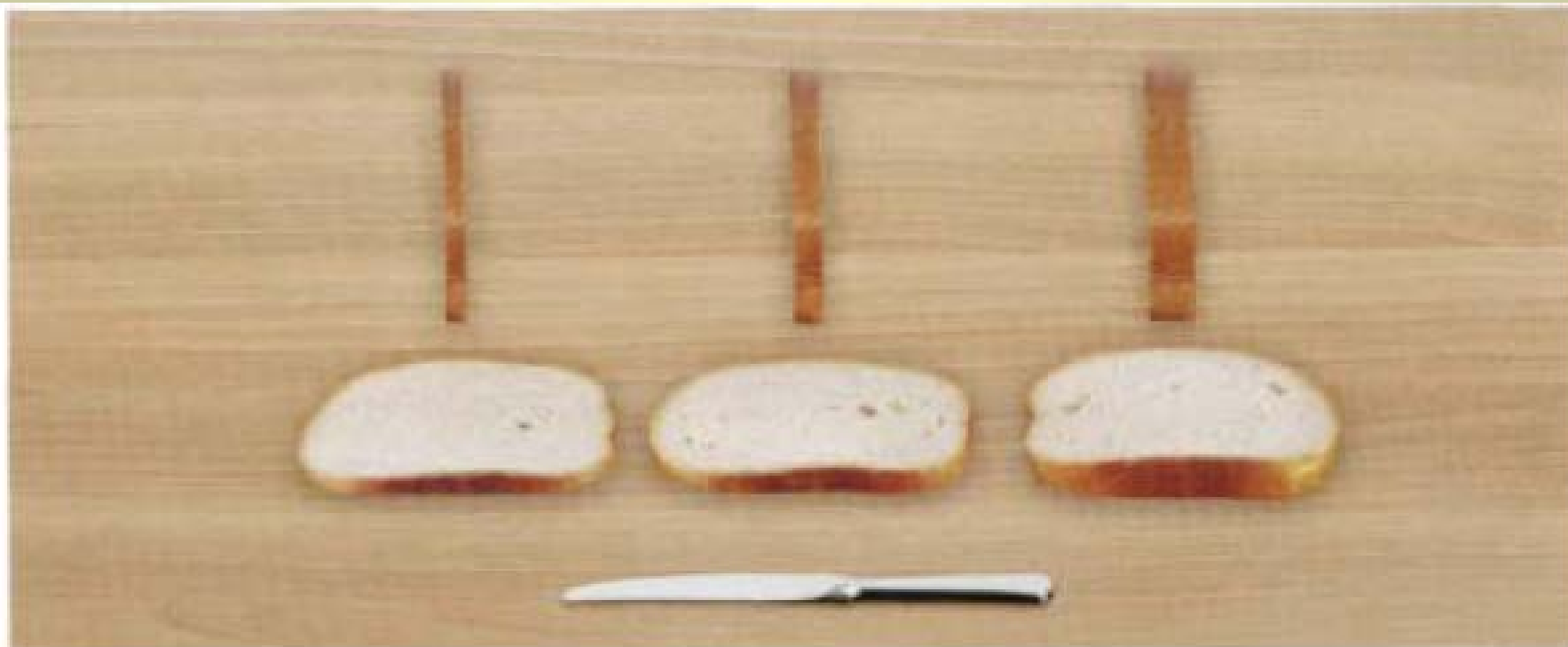
W diecie ubogoenergetycznej na 1200 kcal

Pieczywo gruboziarniste – 140 g

W diecie cukrzycowej

Chleb żytni razowy – 1WW = 25g

Chleb graham – 1WW = 25g

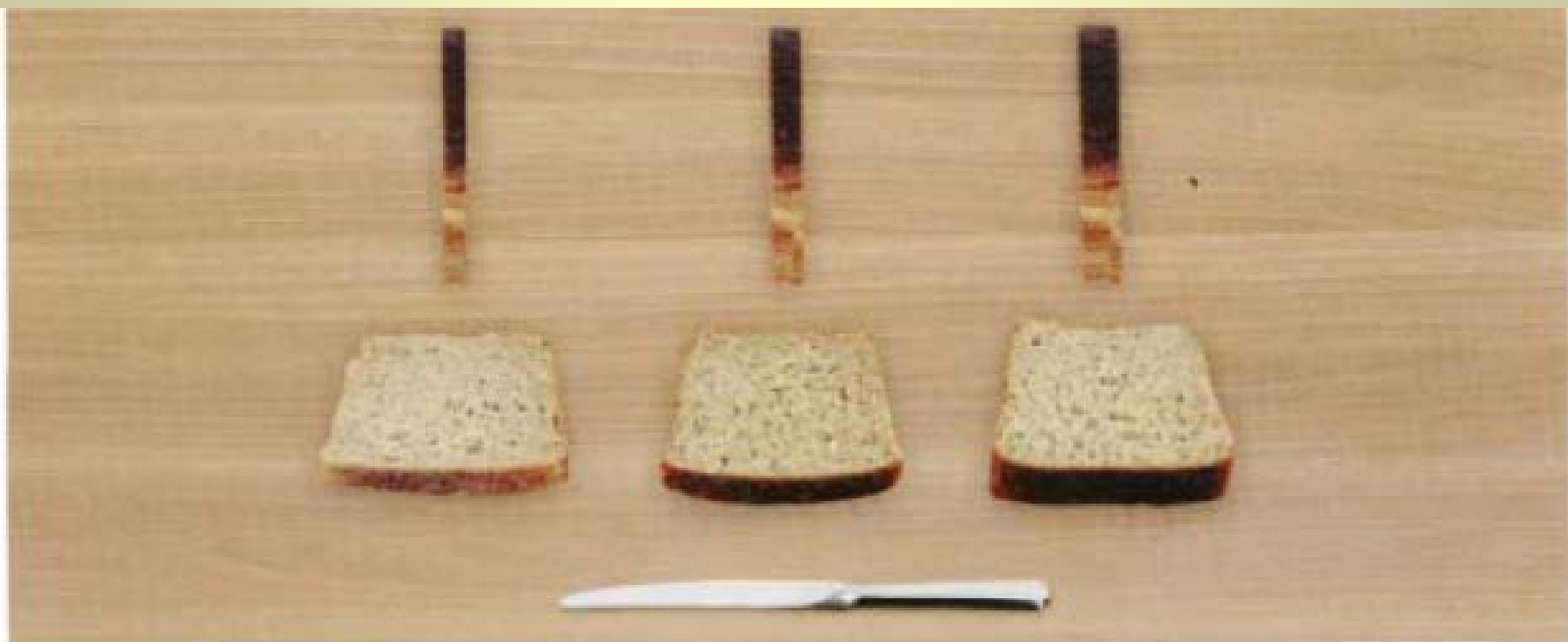


1. Chleb podłużny żytnio-pszenny

25 g

35 g

50 g

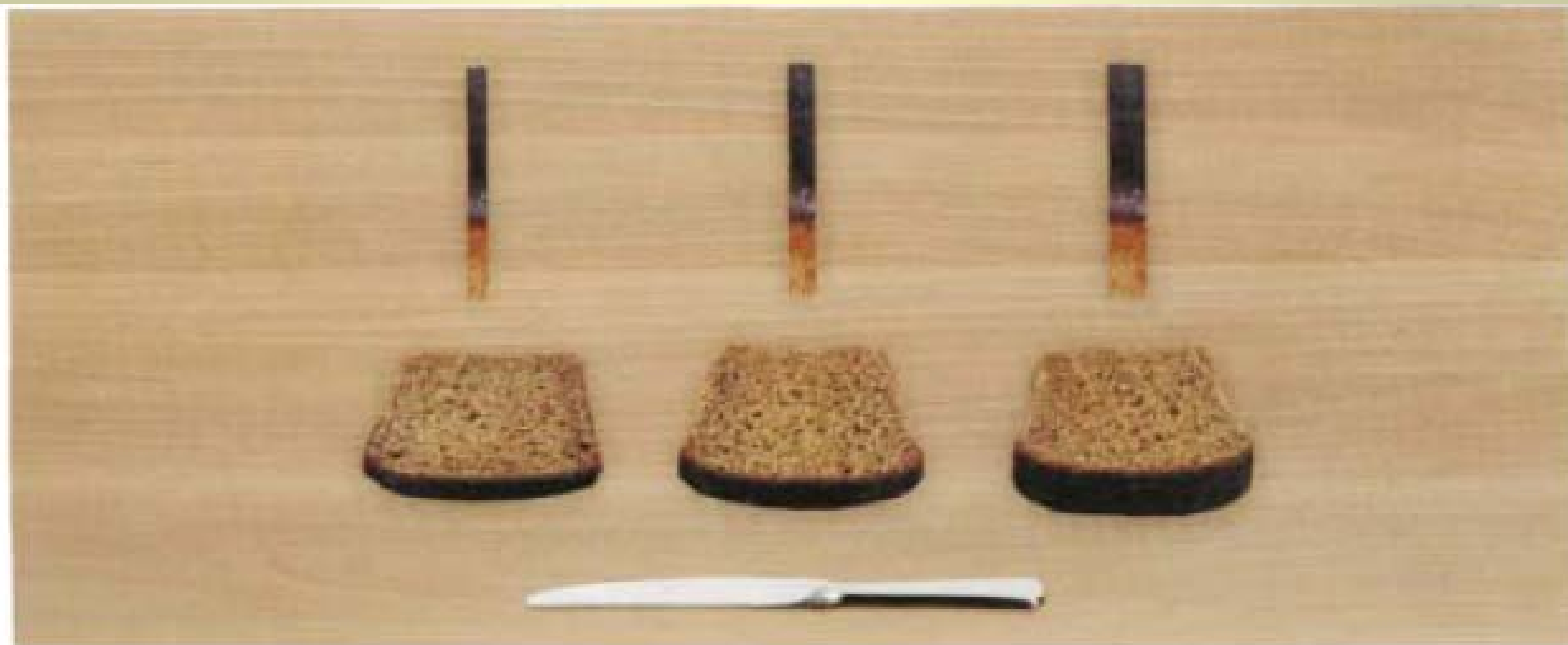


2. Chleb razowy żytni z dużej formy (9x9 cm)

30 g

40 g

60 g



3. Chleb razowy żytni z formy (8x8 cm)

25 g

35 g

50 g

Wartość IG chleba

- Chleb jęczmienny gruboziarnisty – 34
- Chleb z otrąb owsianych – 47
- Chleb pełnoziarnisty żytni – 58
- Chleb żytni na zakwasie - 55
- Chleb żytni z nasionami lnu – 55
- Chleb biały pszenny - 70





Chleb żytni pełnoziarnisty

- **Błonnik – 9,1 g/100g**
- **Wapń – 66 mg/100g**
- **Magnez – 71 mg/100g**
- **Żelazo – 2,5 mg/100g**
- **Witamina B1 – 0,192 mg/100g**
- **Witamina B2 – 0,172 mg/100g**
- **Foliany – 44,8 ug/100g**



Współem

chleb
wiejski

chleb żytni razowy

Produktowany bez dodatku mąki pszennej i drożdży

WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BIAŁKOWA
I ŻELAZA

Chleb wiejski (żytni razowy)

- **Błonnik – 8,4 g/100g**
- **Wapń – 25 mg/100g**
- **Magnez – 64 mg/100g**
- **Żelazo – 2,3 mg/100g**
- **Witamina B1 – 0,140 mg/100g**
- **Witamina B2 – 0,103 mg/100g**
- **Foliany – 28,5 ug/100g**



CHLEB
GRAH
PIECZYWO PSZENNE
PN 92/44/98
1 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

Spółdzielnia Włókna i Włókna, tel. 741-11-87

Chleb graham

- **Błonnik – 6,4 g/100g**
- **Wapń – 22 mg/100g**
- **Magnez – 62 mg/100g**
- **Żelazo – 2,2 mg/100g**
- **Witamina B1 – 0,237 mg/100g**
- **Witamina B2 – 0,070 mg/100g**
- **Foliany – 39 ug/100g**

Zalety chleba na zakwasie

- **Charakterystyczny zapach pieczywa**
- **Dobrze wyczuwalny, delikatny, kwaskawy smak chleba**
- **Wyczuwalna wilgotność po przekrojeniu**
- **Dłużej zachowana świeżość**
- **Niski indeks glikemiczny**
- **Duża wartość odżywcza**

