



## Pamberrickel premix

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Συμπύκνωμα 50% για την παραγωγή ψωμιών γερμανικού τύπου, εμπλουτισμένο με βιταμίνες της σειράς B ( B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 ) και σίδηρο.

**ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ:** Είναι ένα ζουμερό σκούρο ψωμί με υπέροχη malt γεύση, που κρατάει την φρεσκάδα του για πολλές ημέρες, προσφέροντας στον οργανισμό τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται.

- ◆◆ Κάθε 100 γρ. έτοιμου προϊόντος (2 φέτες) περιέχουν το 15% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης στις βιταμίνες B1, B2, B3, B5, B6, B12, το 20% σε φυλλικό οξύ (B9) και το 10% του απαραίτητου για τον οργανισμό σιδήρου, ασβεστίου, καλίου και φωσφόρου.

**ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Σακί 15 kg

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

*Ενημερωτικά παραθέτουμε απο την βιβλιογραφία την δράση των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων στον ανθρώπινο οργανισμό:*

**B1 (Θειαμίνη):** Συμβάλει στην καλή λειτουργία του νευρικού και του πεπτικού συστήματος, βοηθάει στην ρύθμιση του μεταβολισμού, καθώς και στην υγεία του δέρματος.

**B2 (Ριβοφλαβίνη) & B3 (Νιασίνη):** Συμβάλει στην καλή λειτουργία του νευρικού και του πεπτικού συστήματος, στην υγεία του δέρματος, υποστηρίζει την κυτταρική ανάπτυξη, επίσης βοηθάει και στην ρύθμιση του μεταβολισμού.

**B5 (Παντοθενικό οξύ):** Βοηθάει στην ρύθμιση του μεταβολισμού και στην ορμονοσύνθεση.

**B6 (Πυριδοξίνη):** Συνεισφέρει στο ανοσοποιητικό σύστημα και στην ρύθμιση του μεταβολισμού.

**B9 (Φυλλικό οξύ):** Είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη και ο ρόλος που έχει στον οργανισμό είναι πολύ σημαντικός, γιατί είναι απαραίτητη για τη δημιουργία νέων κυττάρων και για τη σύνθεση του DNA και του RNA.

**B12 (Κυανοκοβαλαμίνη):** Είναι απαραίτητη για τον φυσιολογικό σχηματισμό των κυττάρων του αίματος, της λειτουργίας του νευρικού συστήματος και την ρύθμιση του μεταβολισμού.

**Fe (Σίδηρος):** Συμβάλει στον σχηματισμό του αίματος, και στην μεταφορά του οξυγόνου στον οργανισμό, βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα και την φυσιολογική νοπτική λειτουργία.



## Corn plus

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Συμπύκνωμα 50% για την παραγωγή ψωμιών με διογκωμένο καλαμπόκι και ηλιόσπορο, πηγή φυτικών ινών.

**ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ:** Είναι ένα ανοικτόχρωμο, νόστιμο, πικάντικο ψωμί με την χαρακτηριστική γεύση και τραγανότητα του καλαμποκιού. Παραμένει φρέσκο για αρκετές ημέρες και εφοδιάζει τον οργανισμό με τις απαραίτητες διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες που χρειάζεται.

- ◆◆ Κάθε 100 γρ. έτοιμου προϊόντος (2 φέτες) περιέχουν 3,5 γρ. φυτικών ινών.

**ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Σακί 15 kg

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

*Ενημερωτικά οι φυτικές ίνες ωφελούν τον οργανισμό μας στα παρακάτω:*

- » Βοηθούν σημαντικά στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου μας
- » Παίζουν καταλυτικό ρόλο στη βραδύτερη απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα. Έτσι δεν αυξάνεται πολύ το σάκχαρό μας όταν τις συμπεριλαμβάνουμε στα γεύματά μας
- » Δεσμεύουν μέρος της χοληστερίνης των υπόλοιπων τροφών με τις οποίες καταναλώνονται μαζί (π.χ. κόκκινο κρέας) και την οδηγούν στο να αποβληθεί χωρίς να συσσωρευτεί στον οργανισμό μας



## Flax bread

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Συμπύκνωμα 30% για την παραγωγή ψωμιών με λιναρόσπορο, πηγή Ω3 λιπαρών οξέων.

**ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ:** Είναι ένα μαύρο ψωμί με υπέροχη χαρακτηριστική μεστή γεύση, κρατάει την φρεσκάδα του για πολλές ημέρες προσφέροντας στον οργανισμό μας τα απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του Ω3 λιπαρά οξέα.

- ◆◆ Κάθε 100 γρ. έτοιμου προϊόντος (2 φέτες) περιέχουν 0,8 γρ. Ω3 λιπαρά οξέα της μορφής ALA.

**ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Σακί 15 kg

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

*Ενημερωτικά παραθέτουμε από την βιβλιογραφία την δράση των Ω3 λιπαρών οξέων στον ανθρώπινο οργανισμό:*

Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι πολυακόρεστα λιπαρά τα οποία υπάρχουν σε δύο μορφές:

- » Τα λιπαρά οξέα EPA και DHA, που υπάρχουν σε υψηλό ποσοστό σε λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες
- » Το λιπαρό οξύ ALA υπάρχει σε φυτικούς σπόρους, όπως ο λιναρόσπορος

Ο λιναρόσπορος είναι πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, υπό τη μορφή ALA, τα οποία:

- » Συμβάλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα
- » Μειώνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων καθώς συμβάλλουν στη ρύθμιση της δημιουργίας των θρόμβων και στην ισορροπία της αρτηριακής πίεσης και των λιπιδίων του αίματος
- » Βελτιώνουν τις πνευματικές και οπτικές λειτουργίες του οργανισμού
- » Συμβάλουν στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού



## Atlantis

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Συμπύκνωμα για την παραγωγή ψωμιού με σπόρους CHIA (Salvia Hispanica) και ηλιόσπορο. Είναι πηγή σε Ω3 λιπαρά οξέα και πηγή φυτικών ινών.

**ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ:** Είναι ένα ψωμί με χαρακτηριστική γεύση, νόστιμο, αφράτο, ζουμερό, προσφέροντας στον οργανισμό μας: Ω3 λιπαρά οξέα, διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες.

- ◆◆ Κάθε 100 γρ. έτοιμου προϊόντος (2 φέτες) περιέχουν 0,4 γρ. Ω3 λιπαρά οξέα της μορφής ALA και 4 γρ. φυτικές ίνες.

**ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Σακί 15 kg

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

*Ενημερωτικά παραθέτουμε απο την βιβλιογραφία την δράση των σπόρων CHIA στον ανθρώπινο οργανισμό:*

Το Chia θεωρείται μια εξαιρετική πηγή απαραίτητων λιπαρών οξέων Ω3 και Ω6, όπως επίσης είναι πλούσιο σε διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και άλλα θρεπτικά στοιχεία, ενώ έχει πολύ ευεργετικές ιδιότητες και για το έντερο. Λόγω της ιδιαίτερης διατροφικής τους αξίας, οι σπόροι Chia έχουν επιστρέψει στο προσκήνιο δυναμικά, ως μοντέρνα υπερτροφή. Οι σπόροι Chia προκαλούν αίσθημα πληρότητας. Ως εκ τούτου, άτομα σε δίαιτα και διαβητικοί χρησιμοποιούν τους σπόρους για να ενισχύσουν την προσπάθεια απώλειας βάρους με φυσικό τρόπο, αλλά και να ελέγξουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.



## Low G.I. bread

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Συμπύκνωμα 50% για την παραγωγή ψωμιών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη < 54, εμπλουτισμένο με βιταμίνες της σειράς Β (Β1, Β2, Β3, Β5, Β6, Β9, Β12), ιχνοστοιχεία (σίδηρος, ασβέστιο, φώσφορος, κάλιο) και πλούσιο σε φυτικές ίνες.

**ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Σακί 15 kg

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Ο γλυκαιμικός δείκτης (ΓΔ), είναι μια έννοια που μας δείχνει πόσο αυξάνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, δύο με τρεις ώρες μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει 50 γραμμάρια υδατάνθρακες, σε σύγκριση με ένα τρόφιμο αναφοράς (γλυκόζη ή λευκό ψωμί).

Τα τρόφιμα με **υψηλό ΓΔ** προκαλούν άμεση αντίδραση της ινσουλίνης με αποτέλεσμα την **απότομη και μεγάλη αύξηση του σακχάρου στο αίμα**. Αντίθετα, τα τρόφιμα **χαμηλού ΓΔ** λόγω της αργής πέψης και απορρόφησής τους, **αυξάνουν σταδιακά τα επίπεδα ινσουλίνης και το σάκχαρο στο αίμα**, και έτσι συμβάλουν σε καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο στους διαβητικούς. Προϊόντα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, έχουν αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία καθώς:

- » Συμβάλουν σε μείωση των λιπιδίων του ορού σε ασθενείς με υπερλιπιδαιμία
- » Έχουν συνδεθεί με υψηλότερα επίπεδα συγκεντρώσεων HDL-χοληστερόλης και μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη και καρδιαγγειακών παθήσεων
- » Συντελούν θετικά στη μείωση του βάρους
- » Βοηθούν στον έλεγχο της όρεξης και επιβραδύνουν την πείνα



## Γέα

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Μείγμα για την παραγωγή ψωμιού με **100% αλεύρι πετρόμυλου από δίκοκκο σιτάρι**.

**ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ:** Είναι ένα ψωμί υψηλής διατροφικής αξίας, βαρύ και ζουμερό που ταιριάζει απόλυτα στις γεύσεις της Ελλάδας.

**ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:** Σακί 15 kg

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

**Ενημερωτικά παραθέτουμε από την βιβλιογραφία τα πλεονεκτήματα του δίκοκκου σιταριού στον ανθρώπινο οργανισμό:**

Βάσει διαφόρων αναλύσεων, το αλεύρι από δίκοκκο σιτάρι, σε σχέση με το κοινό αλεύρι ολικής, υπερτερεί στα εξής διατροφικά στοιχεία:

- » Είναι 20% πλουσιότερο σε **πρωτεΐνες**.
- » Έχει πολύ καλό ποσοστό περιεκτικότητας **βιταμίνης Β3**, της οποίας η παρουσία στον οργανισμό είναι σημαντική για την σωστή ανάπτυξη του οργανισμού, την σωστή αξιοποίηση των τροφών και τη διατήρηση υγιών κυττάρων.
- » Έχει **27%** περισσότερο **Μαγνήσιο**, το οποίο είναι απαραίτητο για τον οργανισμό ώστε να μπορούν να λειτουργούν πολλά βασικά μέταλλα όπως το ασβέστιο, το κάλιο και το νάτριο.
- » Έχει μεγαλύτερα ποσοστά **Φωσφόρου**, ο οποίος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο σχηματισμό των οστών και των δοντιών στην ανάπτυξη, συντήρηση και επισκευή των κυττάρων και ιστών.
- » Τα επίπεδα του **Καλίου** είναι υψηλότερα, το οποίο είναι πολύ σημαντικό μέταλλο, απαραίτητο για την σωστή λειτουργία όλων των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων του σώματος.
- » Περιέχει μεγαλύτερα ποσοστά σε **αμινοξέα**, τα οποία είναι δομικά στοιχεία των πρωτεϊνών και είναι το κλειδί για την οικοδόμηση ισχυρών, υγιών μυών.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το αλεύρι από δίκοκκο σιτάρι περιέχει γλουτένη, καθιστώντας το ακατάλληλο για όσους έχουν δυσανεξία στη γλουτένη και πάσχουν από την πάθηση κοιλιοκάκη.

*\*Το φυλλάδιο είναι μόνο ενημερωτικό και δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης. Οι πληροφορίες σχετικά με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία, δεν αποτελούν ισχυρισμούς υγείας, αλλά προέρχονται από επιστημονικά δεδομένα. Για εξατομικευμένες συμβουλές, επικοινωνήστε με τον γιατρό και τον διατροφολόγο σας.*



# Λειτουργικά ψωμιά

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΣΑΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!



#### Γραφεία Κεραταίνιου:

Σπετσών 1, Κερατσίνι 187 55  
Τ. 210 56 15 410 | Φ. 210 56 15 717

#### Αποθήκη Αθηνών:

Πάροδος Ιεράς Οδού 131 122 41, Αιγάλεω  
Τ. 210 56 15 410 | Φ. 210 34 73 321

 kenfood@loulisgroup.com  
 www.kenfood.com