feel Happy brot

Premix für feines Dinkelvollkornbrot mit Zink, Selen und Vitamin D

7116

IREKS
Wir backen´s. Gemeinsam.

Weißt Du eigentlich, was Dein Körper jeden Tag leistet?
- Dein Herz schlägt ca. 100.000 **Mal**
- 100.000 **Kilometer Blutgefäße transportieren ca.** 8.000 **Liter Blut**
- Du machst ca. 20.000 **Atemzüge**

Ist es nicht verrückt, dass Dein Körper kleine Wunden selber heilen und neues Leben erschaffen kann? Dass wir sehen, hören und sprechen können und Dich Deine Beine Tag für Tag durchs Leben bringen? Dafür sollten wir ihm danken und ihn und unser Immunsystem unterstützen, damit er uns noch viele weitere Jahre so unglaublich kraftvoll zur Verfügung steht.
Oft sind es die kleinen Dinge, die die größten Wirkungen erzielen. Ein möglicher Beitrag, um das Wunder am Laufen zu halten, ist der regelmäßige Verzehr von Feel-Happy-Brot[1]. Ein feines Dinkelvollkornbrot, harmonisch abgerundet im Geschmack, wie es der ganzen Familie schmeckt. Zusätzlich bietet es als Quelle von Zink, Selen und Vitamin D wichtige Ergänzungen, um unser tägliches Wohlbefinden zu unterstützen.
In Verbindung mit einer ausgewogenen Lebensweise trägt das Feel-Happy-Brot[1] zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, wenn die kalte und ungemütliche Jahreszeit an unsere Tür klopft.

»Für mich und mein Wohlbefinden«

[1] Weitere wichtige Informationen siehe Seite 7

Wunderwerk Körper

Vitamin D

Was ist Vitamin D?

Es ist bekannt als Sonnenvitamin, da wir es durch die UV-B-Strahlung der Sonne in unserer Haut synthetisieren können.

Welche Aufgaben hat Vitamin D?

Die Aufgaben von Vitamin D sind vielfältig. Es hat Einfluss auf die Muskelkraft, reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und ist auch an weiteren Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt.

Kann Vitamin D im Körper gespeichert werden?

Die Hauptspeicherorte im Körper sind Fett- und Muskelgewebe. Ein kleiner Teil findet sich auch in der Leber. Dadurch, dass das Speichervolumen relativ groß ist, dient es zur Versorgung für die Wintermonate.

Kann ich Vitamin D auch über die Nahrung aufnehmen?

Über entsprechende Lebensmittel können nur 10 - 20 % des täglichen Bedarfs an Vitamin D aufgenommen werden.

Wie viel Vitamin D kann der Körper selber produzieren?

Bei regelmäßigem Aufenthalt im Freien deckt der Körper 80 - 90 % des Bedarfs über die körpereigene Bildung durch die Haut. Natürlich müssen hier die verschiedenen Jahreszeiten und Gegebenheiten beachtet werden.

Se

Was ist Selen?

Es ist ein lebenswichtiges Spurenelement, welches im menschlichen Organismus viele wichtige Rollen übernimmt.

Wofür braucht der Mensch Selen?

Es schützt den Organismus vor Zellschädigung durch Radikale und unterstützt das Immunsystem.

Produziert der Körper Selen?

Nein, dieses muss durch tierische oder pflanzliche Nahrung aufgenommen werden.

Welche Lebensmittel sind natürlicherweise reich an Selen?

Bei pflanzlichen Lebensmitteln stehen Haferflocken, Naturreis und Hülsenfrüchte ganz vorne auf der Liste, bei tierischen Lebensmitteln Meeresfrüchte, Eier und rotes Fleisch.

Zn

Welche Lebensmittel sind reich an Zink?

Zink kommt vor allem in Fleisch, Fisch, Nüssen und Getreideprodukten vor, wobei stets die Verfügbarkeit beachtet werden muss.

Wofür ist Zink zuständig?

Ohne Zink kein Stoffwechsel. Als Bestandteil zahlreicher Proteine ist es für eine Vielzahl biologoischer Prozesse im Körper beteiligt, wie z. B. Zellwachstum, Wundheilung und Unterstützung der Immunabwehr.

Was ist Zink?

Zink gehört zu den essentiellen Spurenelementen und ist somit lebensnotwendig.
Es kann vom Körper nicht gespeichert werden und muss somit regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden.

feel Happy brot

Produktprofil

Ein feines Dinkelvollkornbrot mit besonderem Charakter auf Basis erlesener Getreidemahlerzeugnisse
- hochwertige Zutaten in konstanter Qualität
- gleichbleibend gute Backergebnisse
- Dinkel als beliebte Alternative zu Weizen

Exklusiv mit Dinkelvollkornsauerteig, Zink, Selen und Vitamin D
- verleiht den Broten eine angenehm milde Säurenote
- Brote für den ernährungsbewussten Verbraucher von heute
- leckerer Genuss für das zusätzliche Wohlbefinden

Abgestimmt auf die individuellen Anforderungen von Backbetrieben
- sehr gute Verarbeitungssicherheit
- hervorragende Maschinengängigkeit
- optimaler Ofennachtrieb
- für die individuelle Aufarbeitung als freigeschobenes Brot oder im Kasten gebacken

Trendgerechte Backwaren für die ganze Familie
- ansprechendes Gebäckvolumen
- saftig-lockere Krume mit sehr guter Verzehrsfrische
- feines Vollkornbrot mit angenehmen Mundgefühl
- mild-aromatisch im Geschmack

Deklarationshinweise

[1] Bei der Verwendung des Begriffs „Feel-Happy-Brot“ handelt es sich um eine unspezifische gesundheitsbezogene Angabe. Daher müssen bei verpackter und loser Ware die Nährwertangaben, ein zugelassener und zutreffender spezifischer Claim und ein Hinweis auf eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise stets genannt werden:

Zink, Selen und Vitamin D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei (Verordnung (EU) Nr. 432/2012, Health-Claim).

Schon täglich 100 g Gebäck reichen aus, um die positiven Wirkungen zu erzielen. Der regelmäßige Verzehr dieses Brotes ist nur ein Beitrag im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.

Bei loser Ware sind die Angaben entweder direkt an der Ware zu machen oder es ist ein entsprechender Hinweis direkt an der Ware vorzunehmen, z. B.: „Nährwertangaben und gesundheitsbezogene Angaben siehe Kladde“. Bei verpackter Ware empfehlen wir die Angabe in räumlicher Nähe zu dem Begriff „Feel-Happy-Brot“ oder einen Sternchenverweis auf der Schauseite auf den spezifischen Claim.

feel Happy brot [1]

Bezeichnung:
Dinkelvollkornbrot mit Zink, Selen und Vitamin D

Zum Teig:

FEEL-HAPPY-BROT	10,000 kg
Salz	0,200 kg
Hefe	0,200 kg
Wasser, ca.	6,800 l
Teiggewicht	17,200 kg

Knetzeit:	8 + 2 Minuten, Spiralkneter
Teigtemperatur:	27 - 28 °C
Teigruhe:	ca. 20 Minuten
Teigeinlage:	0,580 kg für freigeschobenes Brot 0,400 kg für IREKS-Formenverband

Arbeitshinweise:

Nach der Teigruhe Teiglinge abwiegen und rund wirken. Die Oberfläche der Teiglinge in Dinkelmehl wälzen und entsprechend der Aufarbeitung direkt auf Abziehapparate setzen oder in IREKS-Formenverbände einlegen. Danach zur Gare stellen und bei ¾ Gare schneiden. Nochmals 5 - 10 Minuten im Gärraum entspannen lassen und anschließend mit Schwaden schieben, den man nach ca. 2 Minuten abziehen lässt.

Backtemperatur:	Brötchenbacktemperatur, fallend
Backzeit:	45 - 50 Minuten (Kerntemperatur 96 °C)

Nährwertangaben
100 g Brot enthalten durchschnittlich:

Energie	948 kJ (224 kcal)	
Fett	1,8 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	
Kohlenhydrate	37,5 g	
davon Zucker	3,7 g	
Ballaststoffe	6,9 g	
Eiweiß	11,1 g	
Salz	1,3 g	
Zink	3,0 mg	(30 % der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr)
Selen	13,0 µg	(24 % der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr)
Vitamin D	1,0 µg	(20 % der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr)

Aufgrund der Anreicherung sind die Nährwertangaben des Gebäcks stets zu nennen!

[1] Weitere wichtige Informationen siehe Seite 7

Wunderwerk Körper

Neben einer ausgewogenen Ernährung gibt es natürlich noch mehr Möglichkeiten, wie wir unseren Körper tatkräftig unterstützen können. Sport, viel trinken oder frische Luft sind nur kleine Veränderungen in unserem Alltag, können aber viel bewirken.
Es ist letztendlich das Rundum-Paket, welches uns hilft, dass wir uns ausgeglichen, fit und gesund fühlen.
Und wusstest Du, dass eine Veränderung bei täglicher Ausübung nach nur 8 Wochen zur Gewohnheit wird. Danach ist es für Dich selbstverständlich, die Treppe in der Arbeit zu nehmen oder jeden Tag einen Apfel zu essen. Probier es doch mal aus!

gute laune

Lachen, Tanzen, Singen – mit Spaß durchs Leben gehen, tut Körper und Seele gut.

Kleiner Tipp: Betrachte unschöne Situationen, die Dich beschäftigen und frage Dich, ob Du wirklich Deine Energie dafür verschenken möchtest.

ausgewogene ernährung

Unser Körper benötigt jeden Tag eine Auswahl an unterschiedlichen Lebensmitteln. Hierzu gehören Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Aber auch Vitamine und Spurenelemente.

Kleiner Tipp: Starte damit, jeden Tag mindestens eine Portion Obst und Gemüse in die Ernährung einzubauen, achte auf gute Fette und probiere mal Vollkornnudeln.

viel trinken

Damit alle Vorgänge in unserem Körper reibungslos funktionieren können, ist auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme essentiell. Ideal ist natürlich Wasser.

Kleiner Tipp: Immer ein volles Glas bereitstellen!

bewegung

Sport regt den Stoffwechsel an und wirkt bei regelmäßiger Ausübung stabilisierend.

Kleiner Tipp: Mit dem Fahrrad zur Arbeit oder ein schöner Abendspaziergang.

frische luft

Egal ob Wind, Regen oder Sonnenschein. Jeden Tag sollte man eine Runde an der frischen Luft drehen und auch die Wohnung oder das Büro freut sich über eine regelmäßige Portion Frischluft!

Kleiner Tipp: In der Mittagspause einfach mal um den Block laufen.

pausen

Dem Körper auch mal eine Pause gönnen und entspannen.

Kleiner Tipp: Sauna, Buch lesen, gute Musik anhören und die Seele baumeln lassen.

ausreichend schlaf

Ein gut erholter Organismus kann sich viel besser verteidigen als ein geschwächter. Zudem ist es doch so schön im Bett!

Kleiner Tipp: Gestalte dein Schlafzimmer als Wohlfühlort, an dem man sich gerne erholen möchte. Handy und Fernseher sollten dort keinen Platz finden.

09.20 | 6207116

IREKS

IREKS GmbH | Lichtenfelser Str. 20 | 95326 Kulmbach
Tel.: 09221 706-0 | info@ireks.de | www.ireks.de | Hotline: 09221 706-110