



## Roggen-Vollkornprodukte (ohne Weizen)

### Kleines Korn - aber oho.

Nutzen Sie den gesunden Eiweißlieferanten für sich!

Roggen besitzt rund zwölf Prozent Eiweiß und steht an dritter Stelle auf der Getreideliste, knapp nach Hafer und Weizen. Doch durch seine Zusammensetzung an essentiellen Aminosäuren ist er in seiner biologischen Wertigkeit hervorzuheben. Vor allem ist Roggen auch reich an Lysin, das für das Immunsystem, Knochenwachstum und für einen reibungslosen Fettstoffwechsel wichtig ist. Roggen hat ebenso einen hohen Gehalt an Threonin (das ist wichtig für Bindegewebe und Knochen) sowie Valin (dieses fördert die Muskel-Koordination sowie die geistige Energie). Was den Gehalt dieser Aminosäuren betrifft, ist Roggen dem Weizen haushoch überlegen.

### Hier ein paar Bäckereien welche reines Roggenvollkornbrot anbieten

Eine Vorbestellung lohnt sich!

Bäckerei	PLZ	Ort	Telefon
Bäckerei Kleiner	8001	Zürich	044 439 30 00
Bäckerei Koch	6004	Luzern	041 410 33 24
Bäckerei Huber	8966	Oberwil-Lieli	056 633 15 09
Bäckerei Bütler	5630	Muri	056 664 15 24
Bäckerei Haas	8917	Oberlunkofen	056 634 58 07
Bäckerei Leu	5643	Sins	041 787 16 07
Bioladen Salvia	5620	Bremgarten	056 631 14 25
Bäckerei Trutmann	5644	Auw	056 668 12 94
Bäckerei Hänggi	6403	Küssnacht	041 850 50 30
Bäckerei Ruckli	5614	Sarmenstorf	056 667 12 59
Volg und Chäshütte	5442	Fislisbach	056 493 10 20
Bäckerei Kreyenbühl	6006	Luzern	041 375 70 50
Bäckerei Ehliger	6045	Meggen	041 377 25 24



## Migros



## Coop

