



20 TOT 30 GRAM EIWITTEN MET HET ONTBIJT: NU MAKKELIJKER DAN OOIIT

Onderzoek van Wageningen University & Research (Cater with Care) toont aan dat met het ontbijt de doelstelling van 20 tot 30 gram eiwitten per maaltijdmoment vaak niet wordt behaald. Het lukt veel mensen niet om meer dan één of twee sneetjes brood te eten. Timing, eetlust en voorkeur voor of juist afkeer van bepaalde producten maken het behalen van voldoende eiwitinname, bijvoorbeeld in de ochtend, een hele uitdaging.

Carezzo producten kunnen de eiwitinname eenvoudig verhogen. Het eten van één Carezzo witte bol, volkoren tarwebol of rozijnenbol in combinatie met het drinken van één portie Carezzo Fruitdrink, levert al een eiwitinname van 20 gram op. Wordt de bol dan ook nog met één plakje kaas belegd, dan is de eiwitinname maar liefst 25 gram! Een ontbijt dat bestaat uit twee sneetjes Carezzo brood met één plakje kaas en een portie Carezzo Fruitdrink resulteert zelfs in een eiwitinname van méér dan 30 gram.

De voordelen van een ontbijt met Carezzo:

- Brood is een betaalbare, effectieve en vooral laag-drempelige manier om extra eiwitten binnen te krijgen zonder meer te hoeven eten.
- Je kunt binnen het assortiment van Carezzo ook makkelijk variëren met fruitdrinks, maaltijden, soepen, roomijs en nog veel meer!
- De broden en bollen zijn verrijkt met eiwitten van hoge kwaliteit en een essentieel aminozuurprofiel voor een optimale spieropbouw.



Vervang regulier brood door Carezzo brood en bereik eenvoudig een dubbele eiwitinname!

**KIEZEN WAT JE LEKKER VINDT EN
KRIJGEN WAT JE NODIG HEBT**

VERKRIJGBAAR VIA [CAREZZO.NL/SHOP](https://www.carezzo.nl/shop)



VOLKORENBROOD

Carezzo volkorenbrood bevat met 8 gram eiwit per sneetje maar liefst 2,5 keer zoveel eiwit als regulier brood. Dat is de basis voor iedereen die behoefte heeft aan extra eiwit.

Het volkorenbrood is van nature een bron van vezels. Het volkorenbrood is ook in duopack verkrijgbaar.

WITBROOD

Carezzo witbrood bevat ook 8 gram eiwit per sneetje. Het heeft een luchtige structuur en is verrijkt tot bron van vezels. Dat is meer dan in gewoon witbrood en dus een verantwoorde keuze.

LAAG ZOUTGEHALTE

Op verzoek van diëtisten in ziekenhuizen, die werken op de afdelingen voor nierfalen en met thorax patiënten, hebben wij in het Carezzo brood en bollen gewerkt naar een laag zoutgehalte, zonder verhoging van het natuurlijke kaliumgehalte. Een breed inzetbaar brood dus.

WITTE EN VOLKORENTARWEBOLLEN

De Carezzo witte en volkoren tarwebollen bevatten 10 gram eiwit. Ze zijn bovendien luchtig van structuur en daardoor vergelijkbaar met een luxe bol van de bakker. Onze witte en volkoren tarwebollen zijn goed inzetbaar als broodvervanging tijdens de broodmaaltijden, maar zeker ook als tussendoortje of bij de soep.



ROZIJNENBOLLEN

De Carezzo rozijnenbol bevat 10 gram eiwit per bol. Een heerlijk en eenvoudig tussendoortje. Wordt de bol belegd met een plak kaas, dan stijgt de eiwit inname wel tot 15 gram.

Onze rozijnenbol is zowel in zak met 6 bollen verkrijgbaar als mono verpakt.

**KIEZEN WAT JE LEKKER VINDT EN
KRIJGEN WAT JE NODIG HEBT**

VERKRIJGBAAR VIA [CAREZZO.NL/SHOP](https://www.carezzo.nl/shop)