

IREKS —velkorn—

Beriget
med selen
og
D-vitamin!



IREKS —velkorn—



Lev enkelt. Spis Velkorn speltbrød med IREKS VELKORN.¹

IREKS VELKORN er et nyt produkt, der er beriget med vitaminer og mineraler.

Vi har taget udgangspunkt i et velsmagende speltbrød og har tilsat D-vitamin og selen. D-vitamin og selen støtter blandt andet din krop i at vedligeholde et normalt immunforsvar.

Sammen med en varieret kost og en sund livsstil bidrager et regelmæssigt indtag af brød bagt på IREKS VELKORN til at understøtte immunforsvarets normale funktion. Også, når vintermørket banker på.

D-vitaminet i IREKS VELKORN bidrager til at dække den daglige anbefalede mængde D-vitamin, selv når solen ikke skinner. Således kan IREKS VELKORN yde et nemt bidrag til en sund kost.

¹Se vigtig information om deklarering af bagværket på bagsiden



D-vitamin

Hvad er D-vitamin? Det kaldes ofte for „solvitaminet“, fordi vi kan danne det i huden, når vi bliver udsat for solens UVB-stråler.

Hvilke opgaver har D-vitamin? D-vitaminet udfører forskellige opgaver. Det påvirker muskelstyrken, regulerer kalcium og fosfat-stofskiftet og er også involveret i andre stofskifteprocesser i kroppen.

Kan D-vitamin lagres i kroppen? Hovedlagrene i kroppen er fedt og muskelmasse. En lille del lagres også i leveren. Fordi der er plads til så stort et lager, tærer man på lageret i vinterhalvåret.

Kan jeg også få D-vitamin fra fødevarer? Kun 10 - 20 % af det anbefalede daglige indtag af D-vitamin kan opnås gennem maden.

Hvor meget D-vitamin kan kroppen producere selv? Hvis du jævnligt opholder dig udendørs, danner kroppen selv 80 - 90 % af det, den har brug for, gennem kroppens egen produktion i huden. Selvfølgelig har årstiderne og vejret en indvirkning på dette.



Selen

Hvad er selen? Det er et nødvendigt sporstof, som har mange vigtige roller i den menneskelige organisme.

Hvorfor har mennesker brug for selen? Det støtter immunforsvaret og beskytter organismen mod celledskader, der forårsages af frie radikaler.

Producerer kroppen selen? Nej, man er nødt til at indtage det igennem animalske eller vegetabiliske fødevarer.

Hvilke fødevarer er naturligt rige på selen? Når det gælder plantebaseret kost, står havregryn, ris og bælgfrugter øverst på listen. For animalske produkter er det fisk og skaldyr, æg og rødt kød.



Speltmel type 630	5.000 g
IREKS VELKORN	5.000 g
Salt	200 g
Gær	250 g
Vand, ca.	5.500 g
<hr/>	
Totalvægt	15.950 g

Æltetid:	8 - 10 min. langsomt + 2 min. hurtigt
Dejtemp.:	26 °C
Liggetid:	Ca. 30 min. + 15 min. i virk
Dejvægt:	500 g
Opslåning:	Som aflange brød eller i form 75165
Topping:	Speltmel
Rasketid:	Ca. 60 min.
Bagetemp.:	Som specialbrød, spjæld trækkes efter 20 min.
Bagetid:	Ca. 35 min.

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi	1123 kJ (266 kcal)
Fedt	4,7 g
- heraf mættede fedtsyrer	1,0 g
Kulhydrat	43,0 g
- heraf sukkerarter	4,1 g
Kostfibre	3,9 g
Protein	11,0 g
Salt	1,5 g
Selen	16,0 µg
(30 % af anbefalet dagligt indtag)	
D-vitamin	1,2 µg
(24 % af anbefalet dagligt indtag)	

På grund af berigelsen, skal næringsværdiindholdet for bagværket altid angives.



— Velkorn speltbrød med IREKS VELKORN¹ —

¹ Se vigtig information om deklareret af bagværket på bagsiden





Sådan deklarerer du dit Velkorn speltbrød

Brugen af ordet „Velkorn“ på dit bagværk er en uspecifik sundhedsanprisning. Ved uspecifikke sundhedsanpriser skal der, for emballerede produkter og produkter i løs vægt, altid angives næringsindhold, en tilladt og relevant specifik anprisning og en henvisning til en varieret kost og en sund livsstil.

Selen og D-vitamin bidrager til immunsystemets normale funktion (forordning (EU) nr. 432/2012, sundhedsanprisning).

Bare 100 g Velkorn speltbrød om dagen er tilstrækkeligt for at opnå de positive virkninger. Regelmæssigt indtag af dette bagværk er kun et bidrag til en varieret og afbalanceret kost og en sund livsstil.

Ved salg af løse varer skal oplysningerne enten mærkes direkte på varerne, eller der skal anføres en tilsvarende meddelelse direkte på varerne, f.eks.: „For ernæringsmæssige oplysninger og sundhedsanpriser, se indlægssedlen“.

Til emballerede varer anbefaler vi, at oplysningerne angives i umiddelbar nærhed af navnet „Velkorn“ eller ved en note eller en asterisk på produktets forside, der henviser til den specifikke anprisning.

IREKS
—Velkorn—