

# MEER VEZELS

VOOR EEN GEZONDE  
BUSINESS



Ontdek de kracht van vezels - goed voor jouw gasten, menukaart én business. Verrijk je kennis met vezelweetjes, Pastridor's vezelrijke toppers en gezonde recepten.



**PASTRIDOR**  
SIMPLY GOOD.



# WAT ZIJN VEZELS?

Vezels zijn essentieel voor een gezonde spijsvertering, gezond immuunsysteem en de algehele gezondheid. Ze zijn een vorm van koolhydraten in plantaardig voedsel zoals fruit, groenten, volle granen, peulvruchten, noten en zaden. Er zijn oplosbare en onoplosbare vezels. Oplosbare vezels lossen op in water en helpen het cholesterol te verlagen en de bloedsuikerspiegel te reguleren, terwijl onoplosbare vezels de spijsvertering bevorderen door de stoelgang te stimuleren.

# WAAROM MEER VEZELS?

## DE POSITIEVE EFFECTEN OP JE GEZONDHEID:

Zorgt voor een stabiele  
bloedsuikerspiegel, waardoor  
je constante energie en  
focus houdt



Leidt tot een gezondere  
darmflora, betere spijsvertering  
en minder constipatie

Geeft sneller en langer  
een verzadigd gevoel



**Bekijk de video van Helena, Category Manager  
bij Pastridor, over het belang van vezels!**

**BEKIJK VIDEO**

# DE IMPACT VAN VEZELS

Lekker én gezond is een trend die steeds belangrijker wordt, ook voor jouw klanten. Pastridor heeft als doel om tegen 2030 het volume van gezonde producten te verdubbelen, als bijdrage aan een betere volksgezondheid. Een van de manieren waarop we dit realiseren, is door onze broodproducten te verrijken met vezels. Momenteel bevat al 60% van ons broodassortiment meer dan 3% vezels, maar we willen dit percentage verder verhogen en zo nog veel meer gezonde opties aanbieden.

## ONZE BELOFTEN MEER VEZELS EN VOLKOREN

Als onderdeel van een boeren coöperatie bakken wij voor een betere gezondheid. Producten met dezelfde heerlijke smaak, maar met meer vezels, meer volkorenbloem en minder zout en calorieën.



Minstens **3% vezels in 60%** van ons brood gemaakt in onze eigen bakkerijen



Minstens **3% vezels in 100%** van onze fastfood producten gemaakt in onze eigen bakkerijen



Ten minste **51% volkorenbloem in al ons bruin brood** gemaakt in onze eigen bakkerijen

# VEZEL WEETJES



Je vindt vezels écht alleen in plantaardig voedsel zoals fruit, groenten, noten en zaden. In dierlijk voedsel zitten geen vezels.

**14 tot 35%**  
van onze vezels  
halen we uit  
broodproducten!

## DE KLEUR VAN BROOD

zegt niets over de hoeveelheid vezels. Het vezelgehalte wordt bepaald door de grondstoffen. Brood met volkorenmeel bevat meer vezels en is gezonder, ondanks dat het vaak lichter van kleur is dan bijvoorbeeld een meergranenbrood.



- **Volkorenmeel:**  
hele graankorrel
- **Tarwemeel:**  
deel van de graankorrel

De meeste mensen  
**eten niet genoeg  
vezels.**



**WE ETEN GEMIDDELD 20 GRAM  
VEZELS PER DAG. WE HEBBEN  
25 TOT 30 GRAM NODIG.**



# VEZELS ONMISBAAR OP JE MENU

Gezond eten is de trend. Bied daarom extra vezels op je menu.  
Een boost voor je omzet en de gezondheid van jouw klanten!

54%

van de consumenten erkent dat het consumeren van volle granen en vezels **essentieel is voor hun gezondheid en welzijn.**

52%

van de consumenten onderneemt regelmatig stappen om **meer granen en vezels in hun dieet op te nemen.**



70%

van de consumenten waardeert ingrediënten die de **spijsvertering bevorderen.**

Jouw klanten kiezen voor:

- 1 Smaak
- 2 Prijs
- 3 Gezond

# ONZE VEZELTOPPERS

Al 40% van onze Pastridor producten bevat nu minstens 3% vezels per 100g. We hebben ook producten die ten minste 6% vezels bevatten. Met deze vezeltoppers, serveer je jouw gasten eenvoudig een vezelrijke optie:

Ontdek al  
onze producten  
met >3% vezels

**ONTDEK**

## SLIM OAT BREAD

110 G | 20,7 CM



223651

## PLUS FITNESS HALF STOKBROOD

160 G | 26 CM



223369

## HALF FRANS STOK- BROOD BRUIN/TARWE

180 G | 27 CM



15460000

## RUSTIEKE MIDI ROZEN- BROODJE VOLKOREN

55 G | Ø 7,5 CM



220092

## VLOERPISTOLET BRUIN

75 G | 10 CM



24660000

## FITNESS BAGNAT

105 G | Ø 13 CM



221765

## NAANTA POCKET BREAD

80 G



221748

## BREEKBROOD WIT

180 G | 17x10 CM



221505

## SANDWINO WHOLEGRAIN BUN

130 G | 13X13 CM



25870000

# AAN DE SLAG MET GEZONDE RECEPTEN

Naast onze producten met extra vezels inspireren we je ook graag met gezondere recepten. On-trend en met maximaal vijf ingrediënten, voor gemakkelijke bereiding en minimale voorraad. Zo simpel is het!

Alle gezonde  
recepten

**ONTDEK**



## 1 SICILIAN SLIM OAT BREAD

Een Italiaans recept vol met vitamines en vezels dankzij de verse groenten en Slim Oat Bread met 29% haver en >6% vezels.



## 2 NAANTA BLT MET KIP

Geïnspireerd op naan & pita. Uniek, ambachtelijk en gezonder met >3% vezels! Serveer met de klassieke BLT en kip.



## 3 BAGNAT FITNESS BRUSCHETTA MET ERWTENSREAD

Vegetarisch en vol met vezels! De Bagnat Fitness met >6% vezels met eiwitrijke erwten-spread voor een broodje vol gezonde voedingsstoffen!



## 4 PLUS FITNESS STOKBROOD MET GEROOKTE EENDENBORST

Knapperig stokbrood met topping van pitten en zaden. Een smaakvolle combinatie met de gerookte eendenborst en zoete sinaasappel-marmelade.



# GEZONDE PRODUCTEN AANBIEDEN. **ZO SIMPEL IS HET.**

**Contact of gratis  
advies en proeven?**  
Neem contact op via:

- 📞 BE +32 (0)52 31 59 00
- 📞 NL +31 (0)416 560 088
- ✉ [info@pastridor.com](mailto:info@pastridor.com)
- 🌐 [www.pastridor.com](http://www.pastridor.com)

## **Speel in op de lekker en gezond trend.**

Met producten die veel granen en vezels bevatten,  
en weinig zout en calorieën, zoals Slim Oat Bread.  
Kijk op [pastridor.com/bakingforabetterhealth](http://pastridor.com/bakingforabetterhealth)



**PASTRIDOR**

Brand of  **Lantmännen**  
Unibake