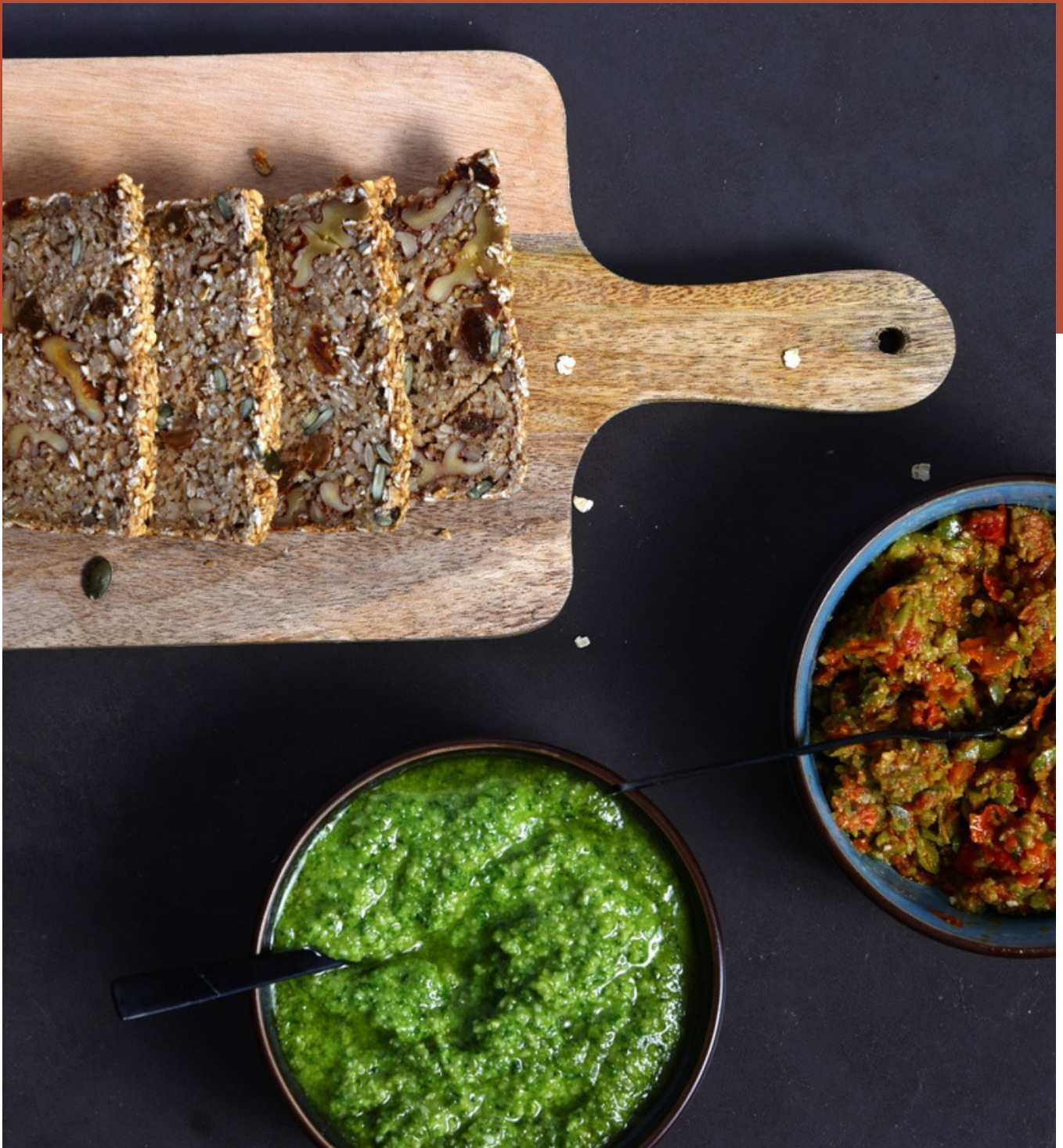


ONDER <sup>T</sup>BOVEN  
<sub>E</sub>

# HIGHFIBE

SLOWCARBS



# WAT IS HighFibe?

HighFibe is gezonde en eenvoudige broodbakmix, zonder tarwe, gist, broodverbetersaars en glutenarm.

Enkele pure ingrediënten, rijk aan vezels (+9g/100g), arm aan snelle koolhydraten en boordevol smaak! Bloedsuikerspiegel blijft constant zodat het lichaam zo weinig mogelijk insuline produceert. Voor iedereen die (darm)gezondheid belangrijk vindt, ook voor diabetici, sporters en baby's +6 m.

Zeer eenvoudige bereiding:



# ROZIJNEN- NOTEN



## Ingrediënten

HAVERMOUT, rozijnen (13%), WALNOTEN (12%), zonnebloempitten, pompoempitten, gepofte quinoa, boekweitvlokken, lijnzaad, kaneel, psylliumvezels

### Voedingswaarde (100 g)

Energie 413 kcal, vetstoffen 18,5 g waarvan verzadigde vetzuren 2,2 g, koolhydraten 45,8 g waarvan suikers 10,1 g, eiwitten 13,6 g, zout 0 g, vezels 9,4 g

ONDER  BOVEN



# DADEL- GEMBER



## Ingrediënten

HAVERMOUT, WALNOTEN, lijnzaad, dadels (10%), boekweïtvlokken, gepofte quinoa (1,2%), gember, kaneel, psylliumvezels

### Voedingswaarde (100 g)

Energie 401 kcal, vetstoffen 17 g waarvan verzadigde vetzuren 1,8 g, koolhydraten 46,5 g waarvan suikers 7,7 g, eiwitten 12,9 g, zout 0 g, vezels 12 g

ONDER  BOVEN



# PETERSELIE-UI-LOOK



## Ingrediënten

HAVERMOUT, zonnebloempitten, gepofte quinoa, lijnzaad, boekweitvlokken, psylliumvezels, peterselie (0,8%), ui (0,4%), look (0,4%)

### Voedingswaarde (100 g)

Energie 407 kcal, vetstoffen 15,6 g waarvan verzadigde vetzuren 1,7 g, koolhydraten 46,5 g waarvan suikers 1,5 g, eiwitten 14,9 g, zout 0 g, vezels 11 g

ONDER  BOVEN



# VENKEL



## Ingrediënten

HAVERMOUT, zonnebloempitten, SESAMZAAD, pompoenpitten, gepofte quinoa, boekweitvlokken, lijnzaad, psylliumvezels, venkel (0,6%)

### Voedingswaarde (100 g)

Energie 454 kcal, vetstoffen 23,6 g waarvan verzadigde vetzuren 3,2 g, koolhydraten 39,4 g waarvan suikers 1,4 g, eiwitten 16,5 g, zout 0 g, vezels 10,7 g



# ITALIAANS BROOD



## Ingrediënten

HAVERMOUT, zonnebloempitten, lijnzaad, gepofte quinoa, pompoenpitten, Italiaanse kruiden, psylliumvezels

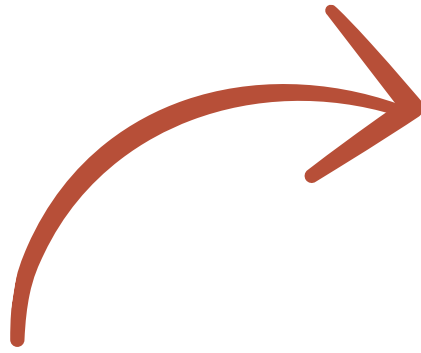
### Voedingswaarde (100 g)

Energie 467 kcal, vetstoffen 24,4 g waarvan verzadigde vetzuren 2,8 g, koolhydraten 39,9 g waarvan suikers 1,9 g, eiwitten 16 g, zout 0 g, vezels 11 g

ONDER <sup>T</sup>BOVEN



SCAN ME



SILVIA KERCKHOF

ONDER  BOVEN

INTEGRATIEVE PSYCHOTHERAPIE  
ORTHOMOLECULAIRE VOEDINGSCOACHING

Herenweg 16  
8300 Knokke-Heist  
+32 475 20 37 13  
info@silviakerckhof.be  
www.silviakerckhof.be