

Bruin brood niet per se gezonder

15-05-2006 00:00

Brood wordt niet altijd gezonder als het bruiner wordt, aldus de Consumentenbond. Het onderzocht achttien donkerbruine broden uit de supermarkt, en ontdekte dat de bruine kleur vaak met behulp van kleurstof wordt gerealiseerd. Twee broden (donker en meergranenbrood van Plus en Lidl) bevatten nauwelijks meer vezels dan een wit brood.

Vier broden bevatten wel duidelijk meer vezels dan 'normaal' bruin brood: oerbrood van Super de Boer, Lekker & Laag Klooster dubbel donker pompoen, en Kamps Waldbrood en Zonnevolkorenbrood, beide van C1000.