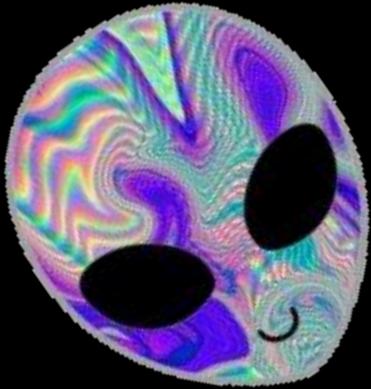
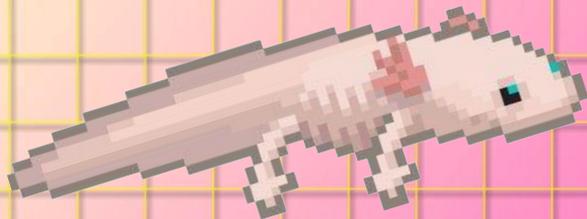


Σ
> X B



Виды хлеба и хлебобулочных изделий

Популярно разделение хлебов на основе цвета. Таким образом, в просторечии говорят о хлебе белом и черном или сером. Есть также более точные оценки, в зависимости от типа муки, из которой изготовлены буханки. В соответствии с этим разделением, он делится на разные виды:



Хлеб

бывает...

Белый или пшеничный,
серый или пшенично-
ржаной , ржаной,
цельнозерновой и др.



可愛い
you're cute





Виды муки для хлеба и качество изделий из нее



Чтобы выбрать хороший и здоровый продукт, вы должны знать, какие питательные вещества он содержит. Секрет в муке, чтобы быть точными – в ее природе и типе.

Типы муки уже описаны выше, но стоит объяснить наиболее важные сведения о двух основных видах муки, которая используется для изготовления теста: пшеничная мука и ржаная мука.

A problem has been detected and Windows has been shut down to prevent damage to your computer.

Пшеничная мука легко усваивается и богата клейковиной, поэтому изделия, испеченные из нее, пушистые и немного весит.

Пшеничная мука содержит:

- много крахмала, который, потребляемый в больших количествах, значительно увеличивает уровень глюкозы и инсулина в крови;
- много витаминов, которые регулируют деятельность нервной системы и витамин Е (задерживает процесс старения);
- магний, который повышает устойчивость к стрессам, несет ответственность за нормальную структуру костей;
- кальций;
- клетчатку;
- железо.

```
*** STOP: 0.000000D1 (0x0000000C, 0x00000002, 0x00000000, 0x00000000) (1337)

*** trololo.sys - Address 1337000 base at 10101010 (00000000)
```

```
Begin dump of physical memory

Physical memory dump complete.

Contact your system administrator or technical support group for further assistance.
```

```
screen,
follow
health.
talled hardware
ing or shadowing.
t Dragonite upload.
```



Ржаная мука также имеет много полезных свойств

ускоряет обмен веществ,
продуктами из нее легко
насытиться,
снижает уровень холестерина,
предотвращает атеросклероз
из-за наличия алкалоидов,
содержащиеся в зернах ржи
лигнаны ответственны за
снижение риска рака.



PLAY

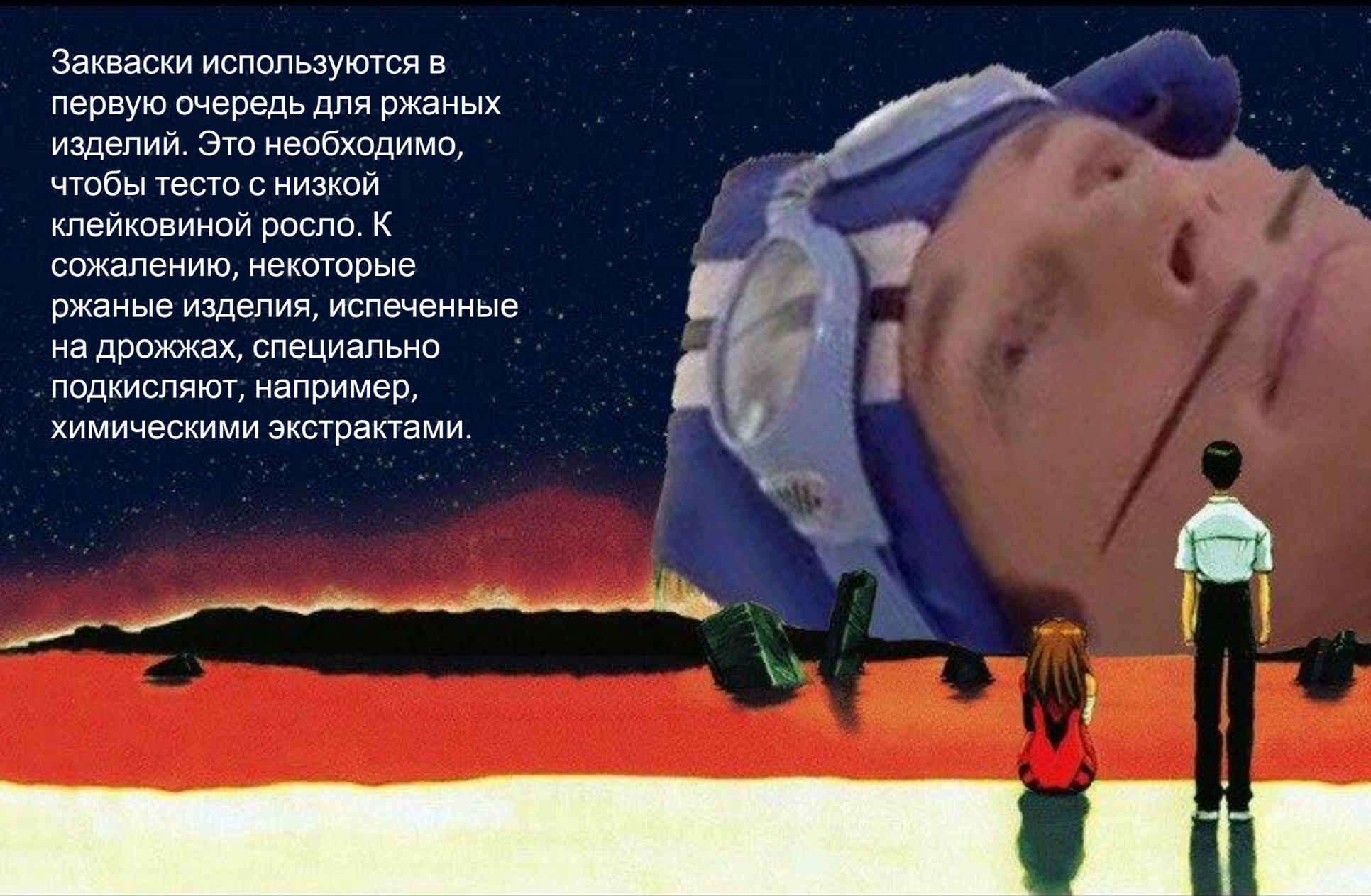
Виды выпечки хлеба – какой выбрать на дрожжах или закваске?



Тесто на закваске готовят из ржаной или пшеничной муки (желательно из муки грубого помола) и воды. Муку заливают водой, накрывают тканью и ждут, пока начнется процесс брожения. Это простой и здоровый способ, потому что молочная кислота, которая находится в закваске, укрепляет иммунную систему и регулирует пищеварительную систему.

PM 6
OCT,

Закваски используются в первую очередь для ржаных изделий. Это необходимо, чтобы тесто с низкой клейковиной росло. К сожалению, некоторые ржаные изделия, испеченные на дрожжах, специально подкисляют, например, химическими экстрактами.



Состав, пищевая ценность и калорийность хлеба



Хлеб, особенно свежий, содержит огромный перечень витаминов. В первую очередь это витамины группы В, коих в нем содержится в изобилии: В9, В6, В2, В5, В1. Кроме того, состав хлеба обогащен содержанием холина, бета-каротина и витаминов РР, Е, Н, А

Наряду с этим удивительно обширен список содержащихся минеральных веществ в хлебе: кобальт, хром, молибден, марганец, йод, медь, железо, цинк, сера, хлор, калий, фосфор, магний, натрий, кальций



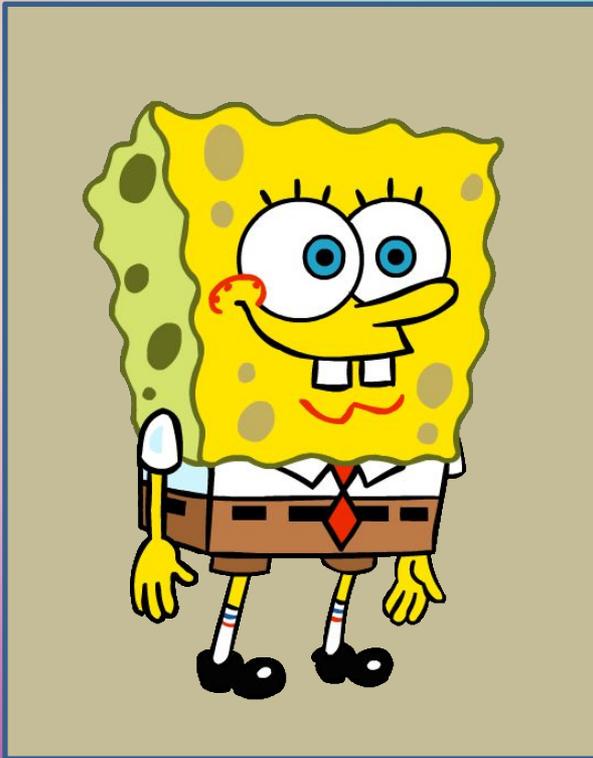
Supreme

К
у
ш
а
т
ь
х
л
е
б

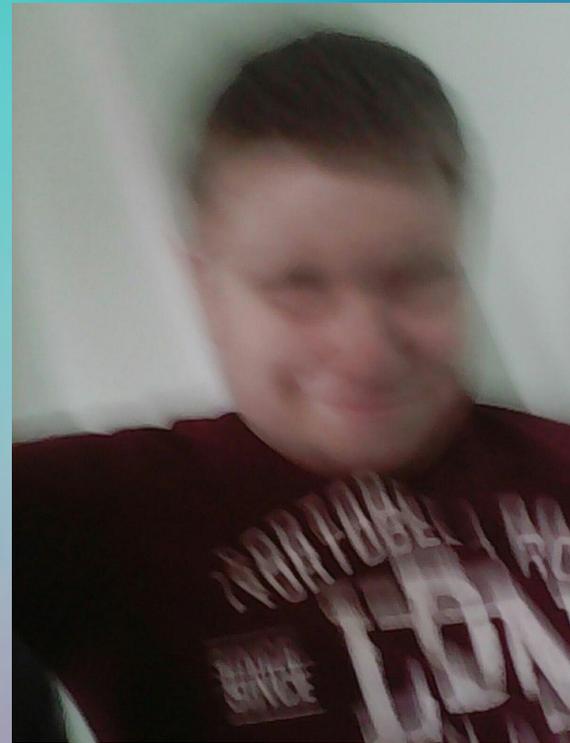


О
К
Т
Ф:
С

Ежедневное
употребление
хлеба



Неделя
без хлеба





Спасибо за внимание