



Noto
detrog



Pain et santé



Le pain occupe une place de choix dans notre culture alimentaire depuis des siècles. Pourtant, des idées reçues et des contradictions circulent à son sujet, créant parfois une impression erronée et confuse chez certains consommateurs. Cette brochure a pour but de présenter le pain sous un angle scientifique rigoureux, en mettant l'accent sur ses bienfaits pour la santé.

Pains biologiques riches en nutriments essentiels

La boulangerie Bio De Trog est 100 % biologique. Nous utilisons exclusivement des céréales biologiques sans résidus de pesticides. Les agriculteurs avec lesquels nous collaborons n'utilisent donc que des engrais non chimiques. Les variétés anciennes de blé, non modifiées, sont également résistantes aux maladies et souvent plus riches en minéraux et nutriments.

Le choix de ces céréales est donc évident. De plus, nos matières premières ne sont jamais génétiquement modifiées (sans OGM). Certains additifs parfois utilisés dans la panification sont absents de nos pains. Nous privilégions les alternatives, comme le levain naturel maison, le poolish, le pré-levain, la pâte à cuire, le sirop et l'autolysat, et nous utilisons des temps de fermentation longs avec des pâtes très hydratées.

Notre stratégie ?

- ◆ Nous voulons faire le meilleur pain au levain.
- ◆ Le meilleur pain, authentique et naturel, est fait avec des ingrédients biologiques et est abordable.
- ◆ Le pain authentique s'intègre parfaitement à une alimentation saine et variée.



Notre transformation est artisanale
Nos matières premières sont pures

Bio contrôlé
et garanti
jusqu'à votre assiette

Notre seul améliorant,
c'est le temps – nous laissons
la nature faire son œuvre avec
de longs temps de pousse
et de repos



Agriculture écologique, sans pesticides
Respect de la biodiversité
Le plaisir sain d'aujourd'hui... et de demain



Le label bio est le seul label de qualité obligatoire en Europe et fait l'objet d'audits plusieurs fois par an tout au long de la chaîne d'approvisionnement. Agriculteurs, meuniers, boulangers et distributeurs sont régulièrement contrôlés afin de garantir le respect du cahier des charges bio, du champ à la boulangerie.

Le pain de Bio De Trog est riche en nutriments essentiels :



40 à 50 grammes de glucides pour 100 grammes de pain

Les glucides, aussi appelés saccharides, sont des composés spécifiques constitués d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Ils constituent une source d'énergie importante. Le Conseil de la santé recommande de tirer au moins 40 % de son énergie des glucides.



7 à 10 grammes de protéines pour 100 grammes de pain

Les protéines, également appelées peptides, constituent une vaste classe de molécules biologiques composées de chaînes polymères. Elles fournissent de l'énergie et des acides aminés, ces derniers étant les éléments constitutifs de nos cellules. Les adultes ont besoin en moyenne de 0,83 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel. Outre les protéines animales, on trouve des protéines végétales principalement dans le pain, les céréales, les légumineuses et les noix.



1,4 à 7 grammes de fibres par pain

Elles contribuent à une **bonne digestion**, réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer du côlon, et procurent une sensation de satiété après les repas. Une alimentation contenant **plus de 3 grammes de fibres pour 100 grammes** est considérée comme une **bonne source de fibres**, et une alimentation contenant plus de **6 grammes de fibres pour 100 grammes** est considérée comme **riche en fibres**. On distingue les fibres solubles (fermentables) des fibres insolubles (non fermentables). Les fibres insolubles absorbent l'humidité dans l'intestin, ce qui ramollit les selles. Elles augmentent également le volume des selles et réduisent la pression dans le côlon. Cela peut atténuer la constipation et les crampes intestinales. De manière générale, les produits céréaliers contiennent des quantités relativement importantes de **fibres insolubles**. Il est recommandé aux adultes de consommer au moins 30 grammes de fibres par jour, soit 14 grammes pour 1 000 calories.



Le pain bio contient de bonnes graisses

Il existe différents types d'acides gras, que l'on divise en **acides gras insaturés et saturés**. Les graisses insaturées sont une source d'énergie, de vitamines A, D et E, et d'acides gras essentiels. Les graisses saturées, nocives pour la santé, sont présentes dans le pain en très faible quantité (généralement moins de 0,5 gramme pour 100 grammes de pain).



Riche en minéraux

Les **minéraux contribuent à une bonne santé et à un développement normal**. L'organisme ne les produit pas. C'est pourquoi nous utilisons beaucoup de farines complètes, de farines à 85 %, de flocons de son, de céréales concassées, de farine moulue sur pierre ou de farine tout usage pour apporter à l'organisme les minéraux nécessaires. Les céréales utilisées dans la fabrication du pain contiennent des minéraux et des oligo-éléments tels que le **calcium, le fer, le phosphore, le sélénium, le potassium, le magnésium et le zinc**. Le blé et l'avoine sont **une source importante de fer**, indispensable à notre organisme pour de nombreux processus métaboliques et au transport de l'oxygène.



Céréales, grains, graines et noix

Céréales, grains, graines et noix incorporés à la pâte ou en garniture : ils regorgent d'**acides gras essentiels, de minéraux, de fibres et de vitamines**.



Pain avec du sel enrichi en iode

L'iode est un minéral essentiel nécessaire à l'organisme pour produire les **hormones thyroïdiennes**. Grâce à l'accord sur le sel de boulangerie concernant l'ajout de sel enrichi en iode, le pain constitue une source importante d'iode.



Pain et santé :

consommer consciemment

Lors de l'élaboration de nouvelles recettes de pain, nous nous efforçons toujours d'obtenir un équilibre optimal entre goût, valeur nutritive et bienfaits pour la santé.

Une équipe passionnée de boulangers qualifiés travaille quotidiennement selon des méthodes traditionnelles et artisanales, des recettes authentiques, du levain, des grains

trempés, des céréales anciennes, des grains entiers, des graines et de la farine moulue sur pierre. Grâce à ces fondamentaux, nous obtenons des arômes naturels, une saveur et une texture parfaites, et un pain qui témoigne d'un savoir-faire artisanal. L'Atelier Pur Pain, notre centre d'expertise boulangère, partage également ces valeurs.

La boulangerie bio De Trog fabrique du pain authentique avec passion, selon une méthode contemporaine et artisanale. Dans le respect des personnes, des animaux et de la planète.

Let's talk nutriscore

Le NutriScore se compose d'une couleur et d'une lettre. Il représente visuellement les valeurs nutritionnelles et indique clairement quels aliments sont les plus sains au sein d'un même groupe de produits. La classification des produits est déterminée par un algorithme développé par l'équipe de recherche française en épidémiologie nutritionnelle.

Cet algorithme associe des caractéristiques positives (teneur en protéines, fibres, fruits, légumes et fruits à coque) à des caractéristiques négatives (apport énergétique, sucres, acides gras saturés, sodium) afin d'obtenir un score allant de faible à élevé. Ce score est ensuite converti en une combinaison d'une lettre (de A à E) et d'une couleur (du vert foncé au rouge).



Les couleurs vertes indiquent les valeurs nutritionnelles optimales, tandis que les couleurs orange-rouge indiquent les valeurs nutritionnelles à éviter.

Les pains De Trog se situent généralement dans la zone verte, notamment les pains complets et multicéréales. Notre pain Boerewit pur peut obtenir la note C grâce à cette nouvelle méthode, tout comme les gourmandises sucrées ou riches en matières grasses telles qu'un roulé au sucre ou un biscuit au chocolat.



**Exemple de Nutriscore A ?
Découvrez notre Pain du soir
riche en protéines et faible en
glucides 400 g**

Le pain occupe une place importante dans le triangle alimentaire

Le pain est un aliment de base. La quantité quotidienne recommandée dépend également de votre niveau d'activité physique. Ainsi, la quantité à consommer dépend principalement de vos besoins énergétiques. Vous dépensez plus d'énergie si vous êtes actif ou si vous avez un travail physiquement exigeant.

Le pain complet, le pain partiellement complet et les pains aux graines sont à privilégier car ils sont plus riches en fibres, vitamines et minéraux.

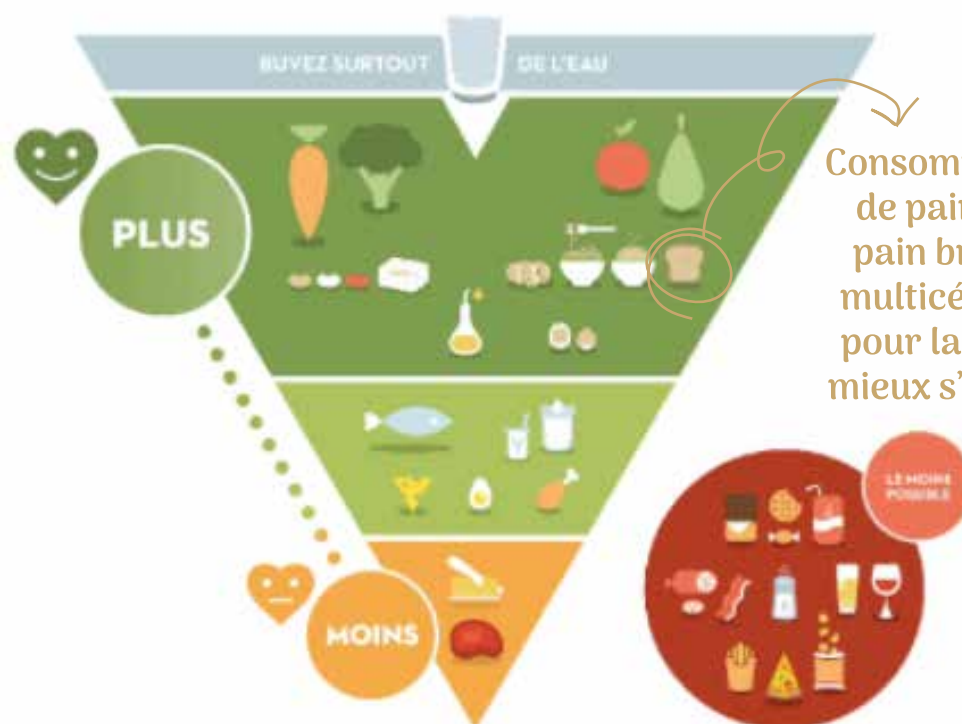
La pyramide alimentaire recommande les quantités recommandées pour chaque groupe alimentaire dans notre alimentation quotidienne. Le pain et les produits céréaliers complets figurent dans le premier groupe après l'eau et devraient donc idéalement constituer **une part importante de notre alimentation quotidienne**. La plupart des pains De Trog se situent également dans la zone verte du NutriScore. La pyramide alimentaire et le NutriScore confirment tous deux que la consommation **de pain complet, de pain brun et de pain multicéréales bio** est bénéfique pour la santé.

Pour en savoir plus sur le pain, ce super-aliment, consultez le site : www.broodengezondheid.be



Le pain bio s'intègre parfaitement à une alimentation équilibrée, variée et saine, riche en ingrédients bio et purs et en nutriments essentiels !

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE



Pain blanc, pain complet ou pain brun : quelle est la différence ?

Le grain de blé :

Le grain est composé de plusieurs parties. La partie la plus interne, l'endosperme, est principalement constituée de glucides et de protéines.

La couche externe du grain contient le son et le germe, qui renferment la majeure partie des fibres alimentaires,

des vitamines, des minéraux et des composés bioactifs. Si l'on moudrions le grain entier, tous ces nutriments sont incorporés dans la farine de blé complet. **Si l'on moud le grain entier, tous ces nutriments sont incorporés dans la farine de blé complet.**

Le pain est délicieux et plus il contient de blé complet, de noix, de graines plus il est sain.

Pain blanc

Fabriqué à partir de farine blanche, principalement issue de l'endosperme du grain, il contient moins de fibres tout en restant très riche en protéines.



Pain blanc



Pain brun

Pain complet

Le pain complet utilise le grain entier, qui est moulu. Toutes les fractions sont présentes, y compris tous les nutriments essentiels. Le pain complet contribue de manière significative à vos besoins quotidiens en **fibres** et en minéraux.



Pain complet

Pain brun

C'est un mélange de farine complète et de farine blanche. Plus la teneur en farine est élevée dans le pain complet, plus sa saveur est riche et plus sa valeur nutritive est variée.

Pain multigrains

Fabriqué à partir de farine blanche provenant principalement de l'endosperme (intérieur du grain). Il contient moins de fibres, mais reste très riche en protéines.



Pain multigrains

Le meilleur pain pur au levain

Notre levain maison est un élément essentiel de notre processus de production et de notre gamme de produits. Le levain est une culture à base d'eau et de farine. Sous l'effet de la température, la fermentation se déclenche grâce aux bactéries lactiques et aux levures sauvages naturellement présentes dans l'air ou les matières premières.

Notre levain « Henri », nommé en hommage au grand-père de notre fondateur et boulanger Hendrik, sert de base à la levée de la pâte et à l'aromatisation du pain, avec peu ou pas de levure de boulanger ajoutée. Associé à de longs temps de repos et de levée, il favorise la production d'acide lactique, le développement de la pâte et l'épanouissement des arômes naturels. Savourez le goût authentique d'un pain au levain.

Le pain au levain complet, riche en acide lactique, offre de nombreux bienfaits pour la santé :

- ☑ Meilleure absorption des **minéraux**.
- ☑ **Pic de glycémie** plus faible.
- ☑ **Réponse du peptide C réduite**, ce qui signifie une production d'insuline moindre (et donc une glycémie plus basse).
- ☑ **Vidange gastrique plus lente**, ce qui diminue la sensation de faim et, par conséquent, la quantité de nourriture ingérée.
- ☑ **Satiété plus rapide**, ce qui entraîne une légère diminution de la quantité de nourriture ingérée.
- ☑ Le gluten est mieux décomposé. L' -gliadine est également partiellement décomposée, ce qui **limite le développement de la maladie cœliaque**. Les personnes allergiques au gluten n'en bénéficient pas directement, contrairement à celles qui y sont sensibles.
- ☑ Un transit intestinal prolongé a un effet positif sur divers processus biochimiques. La fermentation par certaines levures et bactéries lactiques favorise la libération de phénols, de stérols, de vitamines, de minéraux, de fibres alimentaires, de lipides, de protéines (acides aminés), de peptides bioactifs, augmente la production d'acide lactique et contribue à la dégradation de l'amidon.



Céréales anciennes

Céréales anciennes. Nous en faisons des pains purs. La recette parle d'elle-même. Cultivées et utilisées depuis des siècles dans la fabrication du pain et d'autres produits, les céréales anciennes sont cultivées de la manière la plus naturelle possible. Découvrez-les ici ! Elles regorgent de saveurs et de nutriments essentiels. Les connaissez-vous toutes ?



↖
Pain de seigle
600 g

Pain de seigle : pain de seigle compact à la mie grise et à la croûte très aromatique. Idéal pour varier votre alimentation. On le trouvait principalement en Europe centrale dès l'âge du bronze (1800-1500 av. J.-C.). Les fibres du seigle favorisent une bonne digestion. Sa teneur élevée en vitamine E en fait un puissant antioxydant qui protège les cellules de l'organisme. Les vitamines B6 et E contribuent également à un métabolisme sain et au maintien d'une peau saine.



Triticaleum
500 g

Triticaleum : issu d'un mélange naturel de blé dur et d'orge sauvage, ce grain savoureux contient moins de gluten que le blé classique, ce qui le rend plus digeste. Il renferme des glucides essentiels qui contribuent à limiter les pics d'insuline et favorisent la croissance des bonnes bactéries intestinales.



↖
Petit épaautre
300 g

Petit épaautre : c'est la céréale la plus riche en protéines. Il contient des vitamines B et E, ainsi que du zinc, du fer, du manganèse, du magnésium, du phosphore et du calcium. Le blé d'épaautre est riche en fibres et plus pauvre en gluten que le blé classique. Bio De Trog utilise une quantité minimale de levure, ce qui permet à la pâte de développer pleinement ses arômes.



↖
Sarrasin
110 g

Le sarrasin : ne contient pas de gluten, mais est riche en magnésium, potassium et phosphore. Cultivé en Europe pendant des siècles, il est devenu de plus en plus rare au cours du siècle dernier en raison de sa sensibilité accrue aux maladies et de ses faibles rendements à l'hectare. Son enveloppe confère une saveur unique et exceptionnellement délicate. Ces dernières années, il a gagné en popularité comme pseudo-céréale saine et sans gluten, offrant une palette de saveurs incomparable.



L'épeautre
500 g

L'épeautre : L'épeautre (*Triticum spelta*) n'est pas du blé (*Triticum sativa*) et fait partie des céréales anciennes, naturelles et originelles, connues de l'homme depuis des millénaires. Des recherches récentes en Europe ont montré que l'épeautre y était déjà cultivé il y a plus de 9 000 ans. L'épeautre est une céréale idéale pour l'agriculture biologique car elle nécessite peu d'engrais et est très résistante aux maladies. L'épeautre contient naturellement du magnésium et du fer. De plus, cette céréale ancienne est plus riche en acides gras essentiels et en fibres brutes que le blé. Les personnes sensibles au gluten de blé tolèrent généralement beaucoup mieux le pain d'épeautre.



L'épeautre-Khorasan
400 g

Khorasan : déjà cultivé en Mésopotamie et en Égypte, est naturellement riche en sélénium, ainsi qu'en zinc et en magnésium. Le sélénium protège contre les maladies cardiovasculaires et certaines études suggèrent qu'il pourrait également jouer un rôle dans la prévention du cancer. Sa teneur élevée en protéines procure une sensation de satiété. De manière générale, le pain Khorasan est plus digeste que le pain de blé.



Avoine levain
800 g

Avoine : Cultivée depuis 7000 av. J.-C., elle contient naturellement du cobalt, du magnésium, du fer, des carotènes et des vitamines K, E, B1, B2 et B6. Dans le pain d'avoine que nous fabriquons, nous ajoutons le grain entier, préalablement cuit. L'avoine contient trois fois plus de fer que le blé, ce qui en fait une alternative saine.

Imaginez que vous ne mangiez plus de pain

Si vous ne mangez pas de pain, vous devrez consommer beaucoup d'autres aliments pour obtenir les nutriments essentiels. Nous allons vous l'illustrer par un exemple. Prêt ?



Pour obtenir la même quantité de fibres que celle contenue dans 160 g de pain complet (14 g de fibres), il faudrait consommer l'équivalent de...



780 g
de pommes de terre



670 g
de riz brun



7 bols
de porridge d'avoine



560 g
légumes cuits

Cela vaut également pour les protéines, les minéraux et, dans une moindre mesure, les vitamines. Ces chiffres démontrent clairement que le pain est une source importante de nutriments et joue un rôle prépondérant dans l'alimentation. Le pain complet est, bien entendu, le meilleur choix, car il est le plus riche en nutriments et en fibres. Mais les calculs montrent que même le pain blanc apporte une contribution significative, supérieure, par exemple, à celle d'une même quantité de pâtes complètes, de riz brun ou de pommes de terre.

Plant based: Le pain est naturellement d'origine végétale



Dans notre société, de plus en plus de personnes choisissent consciemment de consommer des aliments 100 % végétaux ou d'en privilégier une alimentation plus végétale (flexitariens). Même au sein de la pyramide alimentaire, il est recommandé d'inclure davantage d'aliments d'origine végétale.

Le pain est naturellement composé d'ingrédients végétaux. La boulangerie bio De Trog respecte ce principe et ne fabrique que du pain à partir de ces ingrédients purs. Il existe bien sûr des exceptions : pensons au pain d'épices, aux brioches moelleuses et gourmandes, ou aux pâtes auxquelles on ajoute du

beurre et/ou du lait.

Face à l'intérêt croissant pour les aliments d'origine végétale, Bio De Trog propose également des sandwiches et des bagels végétaliens à la brioche moelleuse et gourmande. Grâce à son savoir-faire traditionnel, De Trog anticipe avec goût l'avenir, car la brioche végétalienne se doit d'être au moins aussi savoureuse que sa version traditionnelle. Le pain bio de De Trog est donc un cadeau pour les personnes qui choisissent consciemment de manger plus végétal.

Une recette saine avec notre pain en collaboration avec Chameleon Cook ?

Toasts orientaux pour le petit-déjeuner

4 tranches de pain grillé

Pain d'épeautre bio du Khorasan
(4 tranches droites, 1,5 cm d'épaisseur)
Huile d'olive
Herbes Baharat

Feta fouettée

1 bloc de feta bio
1 pot de yaourt de chèvre bio
Zeste de citron
Huile d'olive

Garniture

Tapenade de betterave Sud&Sol aux framboises
Framboises
Menthe
Pistaches concassées (crumble)
Sel de Maldon fumé
(Miel facultatif)
Ail confit rôti
Betteraves cuites au four

Méthode

Toasts : Coupez le pain d'épeautre du Khorasan en tranches droites d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Mélangez de l'huile d'olive avec des épices Baharat. Faites griller les toasts des deux côtés sur un gril chaud et arrosez-les du mélange d'huile. Salez.

Feta fouettée : Émiettez un bloc de feta et mélangez-le avec 100 g de yaourt de chèvre bio, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le zeste d'un demi-citron. Fouettez bien jusqu'à ce que la feta soit dissoute.

Ail confit au four : Pelez deux têtes d'ail en conservant les gousses entières. Recouvrez-les d'huile d'olive et ajoutez le zeste d'un ou deux citrons dans un plat allant au four. Faites cuire pendant 1 h à 1 h 30 à 150 °C (thermostat 6) jusqu'à ce que l'ail soit doré. Laissez refroidir.

Betteraves au four : Rincez les betteraves et piquez-les à la fourchette. Enveloppez-les dans du papier aluminium et enfournez-les à 180 °C (thermostat 6) pendant environ 1 h 30 (petites betteraves) ou 2 h (grandes betteraves). Laissez-les refroidir dans le papier aluminium, pelez-les et coupez-les en dés.

Garniture : Étalez une gousse d'ail confit sur chaque tranche de pain grillé, puis tartinez généreusement de feta fouettée et de betteraves Sud&Sol aux framboises. Décorez de framboises, de menthe hachée, de pistaches concassées et de sel fumé de Maldon. Facultatif : ajoutez un filet de miel et du zeste de citron.

Bon appétit!



A close-up, high-angle photograph of two loaves of rustic bread. One loaf is positioned diagonally across the upper left, resting on a light-colored wooden cutting board. The other loaf is in the lower right, resting on a piece of coarse, brown burlap fabric. Both breads have a thick, dark, and slightly cracked crust, revealing a porous, golden-brown interior. The background is a dark, textured wooden surface. The lighting is warm and directional, highlighting the textures of the bread and the wood.

La fabrication de pain sain est profondément ancrée dans notre ADN. Bio rime avec pur et naturel

La boulangerie bio De Trog fabrique du pain authentique avec passion et savoir-faire, dans le respect des personnes, des animaux et de la planète.

La qualité est notre priorité absolue, et la fabrication d'un pain sain et pur en fait partie intégrante.

Parmi nos autres valeurs essentielles figurent le recours à des méthodes de travail naturelles et durables dans tout ce que nous entreprenons. L'utilisation d'ingrédients naturels et biologiques, les temps de levée longs et l'absence d'additifs en découlent naturellement. Pour un avenir sain et durable.

À partir de quel âge puis-je donner du pain à mon enfant ?

Les enfants peuvent commencer à manger du pain très tôt, vers l'âge de 8 mois. Les plus petits peuvent commencer par du pain complet, sans graines ni céréales. Même sans dents, un enfant peut manger un morceau de pain. Avec ses gencives et sa langue, l'enfant mâche le pain, ce qui lui permet d'apprendre à mastiquer. Cette compétence est essentielle au développement de sa motricité bucco-faciale. Plus ce développement est efficace, plus l'enfant apprendra vite et correctement à parler.

Si l'enfant tolère bien le pain complet, à partir de 8 mois, on peut remplacer une portion de bouillie par du pain. Dès l'âge d'un an, on peut consommer deux portions de pain par jour. On peut ensuite passer progressivement au pain complet lorsque sa motricité bucco-faciale est suffisamment développée.

Pourquoi le petit-déjeuner est-il si important pour les enfants ?

Prendre un bon petit-déjeuner est important pour tous, et particulièrement pour les écoliers. Prendre un petit-déjeuner est associé à un risque moindre de surpoids et d'obésité. Les enfants et les jeunes adultes qui prennent régulièrement un petit-déjeuner ont un indice de masse corporelle (IMC) plus faible (une

mesure du poids santé par rapport à leur taille). C'est ce que démontrent les recherches. De plus, ces enfants et jeunes adultes ont une meilleure concentration et de meilleures performances scolaires, un bien-être accru et une meilleure qualité de vie. Ils font souvent de meilleurs choix alimentaires, ce qui est bénéfique pour leur santé à long terme. Prendre un petit-déjeuner aide les enfants à obtenir les nutriments nécessaires.

Le pourcentage d'enfants prenant "régulièrement" un petit-déjeuner est le plus élevé chez les 3-9 ans (90 %), mais diminue fortement dans les tranches d'âge suivantes. Cela signifie que beaucoup d'enfants vont à l'école sans avoir mangé.

De Trog a pour objectif d'encourager les jeunes à redécouvrir le plaisir de manger du pain. Pour ce faire, l'association présente le pain sous son meilleur jour : ses bienfaits pour la santé, ses nutriments, ses options végétales, son pain au levain, son pain complet et son origine durable.

*Du pain et des enfants, les
prochaines générations
d'amateurs de pain*



la pureté à
meilleur goût !



WWW.DETROG.BE

ROZENDAALSTRAAT 65, 8900 IEPEL, BELGIË

WWW.PURPAIN.BE

