



6 BENEFICIOS DEL PAN DE PROTEÍNAS

Cada vez más personas apuestan por las dietas altas en proteínas para perder peso. Su efecto saciante ayuda a disminuir el apetito y, por tanto, evitar comer más de lo debido. El último producto básico en unirse a esta oferta es el pan proteico; cada vez son más los nutricionistas y expertos en fitness que lo recomiendan por su bajo contenido en carbohidratos. Leon the Baker, el obrador “SIN” y ECO preferido de los amantes del pan, de venta online y offline, nos cuenta cuáles son sus beneficios y nos devala su último lanzamiento, fit bread. leonthebaker.com



FIT BREAD

Pan de proteínas rebanado

Pan de proteínas perfecto para incorporarlo en dietas, con un 12% de proteína. Muy saciante y con mucho sabor. No contiene gluten ni lactosa y es el único pan que Leon the Baker rebana.

Ingredientes: almidón de tapioca, almidón de patata, harina de garbanzo, harina de lenteja, harina de teff, masa madre, proteína de guisante, semillas de lino, pipas de girasol, pipas de calabaza, huevo, agua, fibra, levadura y sal.

Peso: 470 gramos aprox.

PVP 4, 80 euros

1. Avalado por expertos. Las proteínas son fundamentales en la alimentación, ya que construyen los tejidos de los músculos, tendones y órganos e intervienen en muchas otras funciones, como crear anticuerpos o acelerar las reacciones químicas del metabolismo. Su ingesta, además, ayuda a disminuir el apetito y mejora el aspecto del cabello y las uñas.

2. Tiene pocos hidratos. Los panes tradicionales contienen un alto índice glucémico, es decir, proporcionan un pico de energía que, si no se gasta, se acumula en forma de grasa; en cambio, el pan de proteínas cuenta con hasta un 75% menos hidratos de carbono.

3. Es muy saciante. Entre sus ingredientes, el pan proteico incluye proteínas vegetales y albúmina que provoca un efecto saciante en el organismo y calma durante más tiempo la sensación de hambre al provocar una digestión más lenta. Por tanto, el pan de proteínas es una opción saludable para los que quieran comer pan en la comida.

4. Mantiene el músculo esquelético. La sarcopenia es la pérdida de masa y fuerza muscular que ocurre con el avance de la edad. Varios estudios han identificado la proteína como un **macronutriente** clave para la calidad de vida en los adultos mayores.

5. Reduce los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular. Los alimentos con un alto contenido en fibra, como el pan proteico, reducen las concentraciones de colesterol en suero a través de un aumento en la excreción de ácidos biliares y la inhibición de la síntesis de ácidos grasos en el hígado.

6. Puede ayudar a tratar el cáncer colorrectal. La fibra dietética que se encuentra en los beneficios del pan de proteína puede ayudar a aliviar el estreñimiento y absorber los materiales dañinos en el intestino. Además, mejora la flora intestinal y proporciona energía y nutrición para bacterias sanas en el intestino.

Acerca de Leon The Baker

Leon the Baker es el obrador “SIN” y ECO preferido por los amantes del pan, de venta online y offline. Trabaja con ingredientes 100% naturales y es pionero en el sector, ya que utiliza métodos e ingredientes libres de gluten sin aditivos, conservantes artificiales ni colorantes. Como panadería artesanal, que sirve a toda la península, ha revolucionado el mundo de la nutrición y el fitness por su exquisito cuidado de algo tan importante como el sabor. Sus productos son aptos para celíacos y los que siguen la filosofía #HealthyLifestyle pero sobre todo, son para los que no renuncian al mejor pan.



¿Dónde encontrar a Leon the Baker?

Tienda Leon the Baker en C/Conde Duque, 19

28015, Madrid

Teléfono: 910822582

Tienda Leon the Baker en C/Jorge Juan, 72

28009, Madrid

Teléfono: 919294002

Tienda Leon the Baker en C/María de Guzmán, 30

28003, Madrid

Teléfono: 919423228

Tienda Leon the Baker en Paseo de Reina Cristina, 12

28014, Madrid

El Corte Inglés de Castellana en C/Paseo de la Castellana, 85

28046, Madrid

El Corte Inglés de Goya en C/ Goya, 87

28001, Madrid

Además, reparten sus panes recién horneados todos los días excepto domingos en más de **200 puntos de venta en toda España** excepto en Islas Canarias. Se puede comprar a través de la web y recibirlo en 24-48 horas en casa (reparten en toda la Península excepto Islas Canarias).