

# FULLKORNSPRODUKTER



**FULLKORNSBRÖD**

1 SKIVA (35 G) = 10 G FULLKORN



**RÅGBRÖD**

1 SKIVA (35 G) = 15 G FULLKORN



**KNÄCKEBRÖD**

2 SKIVOR (25 G) = 25 G FULLKORN

REKOMMENDATIONEN  
FÖR FULLKORN ÄR ATT  
ÄTA MINST 70 G/DAG FÖR  
KVINNOR OCH 90 G/DAG  
FÖR MÄN.

**HUR MYCKET  
ÄTER DU?**



**GROVT TUNNBRÖD**

1 ST (85 G) = 35 G FULLKORN



**FULLKORNSTORTILLA**

1 ST (40 G) = 10 G FULLKORN



**MÜSLI**

1,25 DL (40 G) = 40 G FULLKORN



**HAVREKUDDAR**

1,5 DL (40 G) = 30 G FULLKORN



**HAVREGRYN**

1 DL (35 G) = 35 G FULLKORN



**RÅGFLINGOR**

1 DL (35 G) = 35 G FULLKORN



**HIRS (KOKT)**

3,5 DL (175 G) = 40 G FULLKORN



**FULLKORNSRIS (KOKT)**

2,5 DL (120 G) = 45 G FULLKORN



**FULLKORNSBULGUR (KOKT)**

2,5 DL (140 G) = 45 G FULLKORN



**MATVETE (KOKT)**

2,5 DL (175 G) = 95 G FULLKORN



**FULLKORNSPASTA (KOKT)**

4 DL (155 G) = 55 G FULLKORN



**FULLKORNSPAGETTI (KOKT)**

4 DL (175 G) = 60 G FULLKORN

Fullkorn finns i spannmålsprodukter som pasta, bröd, ris och gryn. I fullkornsprodukter används hela spannmålskärnan vilket gör livsmedlet extra näringsrikt. Personer som äter mycket fullkorn har lägre risk att drabbas av diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdom. Fullkorn minskar också risken för cancer i tjock- och ändtarm.

**Hur skiljer sig fullkorn från fibrer?** Fibrer är kolhydrater som inte tas upp i kroppen utan passerar till tjocktarmen. De är viktiga för att tarmarna ska fungera optimalt. Fibrer finns förutom i fullkornsprodukter även i frukt och grönsaker.

Genom att välja livsmedel med nyckelhålsmärkning får du en produkt med mer fullkorn. 