

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



FULLKORNSSPAGETTI (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 nyckelhålsmärking får du en produkt med mer fullkorn. 



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

HÅLLBAR NUTRITION FÖR HÄLSA GENOM HELA LIVET

BILDERNA AVSER MÄNGD FULLKORN PER STANDARDPORTION ENLIGT LIVSMEDELSDATABASEN.