

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. 