

Visste du att....

Genom att välja fullkorn när du äter bröd, pasta, ris och gryn, så får du i dig mer fibrer, järn, och andra nyttiga ämnen.



Fullkorn kan minska risken för typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer.

Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter 90 gram fullkorn per dag.

Fullkorn finns bara i spannmålsprodukter, men fibrer finns både i fullkorn och i frukt och grönsaker.



Fullkorn ger ofta en längre mättnadskänsla tack vare sitt högre fiberinnehåll och långsamma nedbrytning i kroppen.



Exempel på mängden fullkorn i olika spannmål:

Livsmedel	Mängd fullkorn
1 portion havregrynsgröt på 1 dl gryn	35 gram fullkorn
1 portion fullkornspasta, 70 gram okokt	40 gram fullkorn
1 portion (0,75 dl okokt) mathavre eller matvete	40–60 gram fullkorn
1 skiva (12 gram) knäckebröd, 100% fullkorn	12 gram fullkorn
1 skiva (30 gram) mjukt bröd, 15–55% fullkorn	5–20 gram fullkorn

Tips....



Titta efter Nyckelhålet när du handlar bröd, flingor, ris och matgryn.

Nyckelhålet finns på bröd, flingor, gryn, pasta och ris som innehåller mycket fullkorn och fibrer och mindre socker och salt. Det är ett bra val för hälsan

Källor: Livsmedelsverket och Fullkornsfrämjandet