

DE SVENSKA KOSTRÅDEN

Byt till FULLKORN

Välj fullkorn när du äter pasta, bröd, och gryn.

HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

FULLKORNSFRUKOST

Ge dig själv en smakstart med havregrynsgröt eller gröt av andra fullkornsgryn. En tallrik fullkornsflingor eller müsli är en annan bra start på dagen. Toppa med äpple, banan, bär, nötter eller frön.

MAXADE MACKOR

Att byta till fullkornsbröd är ett smidigt sätt att få i sig mer fullkorn. Visste du att knäckebröd är extra bra, eftersom det ofta innehåller 100 procent fullkorn?

SÄTT KORN PÅ MENYN

Välj pasta och couscous med fullkorn istället för vita alternativ. Mathavre och matkorn är alltid fullkorn - testa dig fram till dina favoriter.

MIXA MER

Byt ut delar av vetemjålet mot grahamsmjöl eller annat fullkornsmjöl när du gör pajdeg, pannkakor, pizza och liknande.

TA HJÄLP AV NYCKELHÅLET

Nyckelhålet på bröd, flingor, gryn, pasta och ris visar att de innehåller mer fullkorn och fibrer och mindre socker och salt.

ALLA BYTEN ÄR BRA

Är du inte så förtjust i fullkorn? Ta ett steg i taget – även lite fullkorn är bra för hälsan!



SKYDDANDE HELHET

Fullkorn kan vi bara få i oss via spannmålsprodukter, alltså pasta, bröd, ris och gryn. I fullkorn siktas inga delar bort utan även groddar och klistas tillvara, vilket gör fullkornsprodukterna mer näringsrika. I fullkorn finns bland annat fibrer, järn, folat, antioxidanter och andra skyddande ämnen. Tyvärr innehåller fullkornsrис ofta även högre halter arsenik än vitt ris. När det gäller just ris är det därför bra att inte alltid välja fullkornsrис.

Fullkorn kan minska risken för typ-2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer. Fullkorn kan också hjälpa till att hålla vikten, eftersom fibrerna mättar bra. En lagom mängd är ungefär 70 gram per dag för kvinnor och 90 gram för män. Det motsvarar till exempel två skivor knäckebröd och en portion fullkornspasta.

LITEN MILJÖPÅVERKAN

Spannmål påverkar klimatet förhållandevis lite och odlingarna besprutas inte särskilt mycket. I ekologisk odling får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas. Ris är den av grödorna som ger störst utsläpp av växthusgaser. Ur det perspektivet är andra spannmål och potatis bättre val för miljön.

Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på livsmedelsverket.se under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol