

SPIS MERE FULDKORN

Syv råd til en hverdag med mere fuldkorn. Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. På den måde får du flest mulige vitaminer, mineraler og kostfibre. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. Fuldkorn mætter godt, er med til at sænke kolesterolallet og forebygge hjerte-kar-sygdom.

MORGENMAD

Vælg fuldkorns morgenmadsprodukter fx havregryn, grød af fuldkornsgryn eller grov mysli



BAG MED FULDKORN

Brug fuldkorn, når du bager. Kom gerne lige så meget fuldkornsmel som hvidt mel i dejen.



FROKOST

Vælg groft rugbrød eller lav en salat med fuldkornsbulgur.



75 GRAM OM DAGEN

Den daglige anbefalede mængde fuldkorn er 75 g. Det kan fx være 2 dl havregryn og en skive fuldkornsrugbrød.



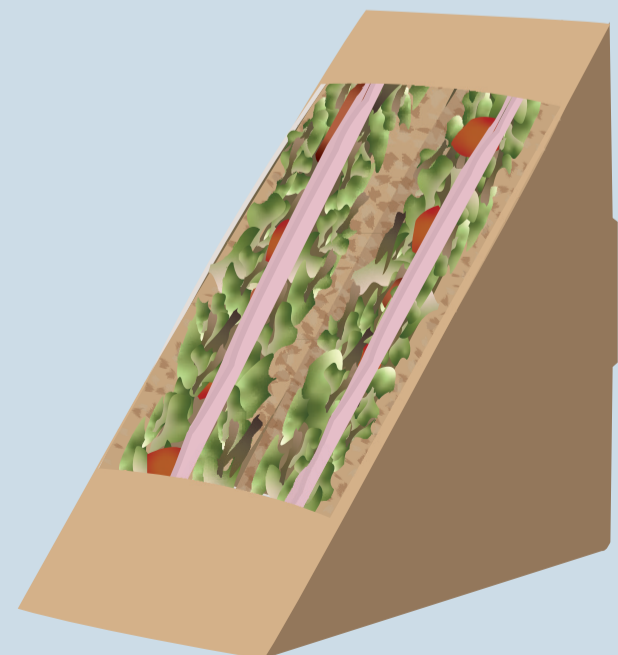
TILBEHØR

Vælg fuldkornsudgaven, når du køber pasta, nudler, pitabrød, ris, wraps, brød og knækbrød m.m.



PÅ FARTEN

Vælg fuldkornsvarianter, når du fx køber sandwich, pastasalater eller andre retter to-go.



TIP

Gå efter det orange fuldkornsmærke, når du køber ind.



Læs mere på hjerteforeningen.dk/mad

Læs mere om fuldkorn på hjerteforeningen.dk/spis-fuldkorn

 **HJERTE
FORENINGEN**