



Fiberindhold pr. 100 g i kornprodukter

Rugbrød, mørk	8,6 g
Rugbrød, fuldkorn	8,1 g
Havregryn	10,1 g
Ruggryn	14 g
Rugfras	13,6 g
Kartofler	1,4 g
Ris, parboiled	0,9 g
Brune fuldkornsrís	2,4 g
Pasta	3,2 g
Pasta, fuldkorn	9,6 g
Bulgur, parboiled	7,7 g
Grov bulgur	13 - 18,3 g
Perlebyg	4,6 -15,6 g
Perlespelt	6,7 -10,7 g

Vælg fuldkornsprodukter - køb madvarer med fuldkornslogoet



Vælg helst rug- og havreprodukter.

Undersøgelser har vist, at især fibre fra havre og rug har en positiv effekt på, at forebygge blodprop i hjertet.

Havre har især vist god effekt på kolesteroltallet.

Kilde Vitakost 2017 (baseret på diverse fødevaredatabaser)