



90 gram fuldkorn

2024-06-18 10:17 CEST

## Så nemt får du din daglige dosis fuldkorn!

*Ét af De syv officielle Kostråd anbefaler at spise 90 gram fuldkorn om dagen. Kostrådet lyder: Spis 90 gram fuldkorn om dagen og gerne mere. 90 gram fuldkorn svarer fx til en portion havregryn, en skive fuldkornsrugbrød og en lille portion fuldkornspasta. Men hvad kan 90 gram fuldkorn om dagen ellers være? Her får du en hurtig guide.*

Fuldkorn er et af de Kostråd, som er nemmest at leve op til. Det er nemlig ikke særlig svært at flette 90 gram fuldkorn ind i din daglige kost. Fødevarestyrelsen anbefaler at spise mad med fuldkorn. Fuldkorn findes i mad lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. De mest

almindelige typer er hvede, rug, havre. Man er rigtig godt på vej, hvis man starter med at finde ”fuldkornserstatninger” for de madvarer, der allerede er en del af danskernes kost fx ris, mysli, nudler, rugbrød, hvedebrød, boller knækbrød og pasta. Det allernemteste er at kigge efter det orange fuldkornslogo, når man handler.

### **Hvor meget fuldkorn er der i en skive rugbrød?**

”En god tommelfingerregel er at tage udgangspunkt i, at der er ca. 16 gram fuldkorn i en skive rugbrød på 50 gram i alt. En skive rugbrød kan selvfølgelig variere i størrelse” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Når man køber et rugbrød med det orange fuldkornslogo, er man altid garanteret et højt fuldkornsindhold.

### **4 eksempler på 90 gram fuldkorn om dagen**

Fuldkornspartnerskabet har udarbejdet 4 konkrete eksempler, som illustrerer, hvor nemt det er at nå op på 90 gram fuldkorn om dagen. Eksemplerne udgør hver især ca. 90 gram fuldkorn om dagen:

[Eksempel 1 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen](#)

En lille portion havregrød, to skiver rugbrød og en lys fuldkornsbolle

[Eksempel 2 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen](#)

Et fuldkornspitabrød, en portion fuldkornsrís og to stykker knækbrød

[Eksempel 3 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen](#)

En portion fuldkornsmysli, en skål fuldkornsnudler og en lys fuldkornsbolle

[Eksempel 4 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen](#)

En skive lyst fuldkornstoastbrød, to skiver fuldkornsrugbrød og en skål

## fuldkornspasta

Fuldkorn kan kort sagt spises både morgen, middag og aften. På [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk) kan du finde en masse forskellige opskrifter, også de klimavenlige og tips til at få mere fuldkorn ind i maden. Kornprodukter er desuden blandt de fødevarer, der har et lavt klimaaftryk.

### **Fakta:**

#### **Sådan fordeler fuldkornsindholdet sig på de enkelte fødevarer i eksemplerne ovenfor:**

- *Burgerbolle = 25 gram fuldkorn*  
*To skiver rugbrød = 32 gram fuldkorn*  
*Havregrød = 33 gram fuldkorn*
- *Pitabrød = 31 gram fuldkorn*  
*To skiver knækbrød = 20 gram fuldkorn*  
*Fuldkornsrís = 40 gram fuldkorn*
- *Fuldkornsnudler = 53 gram fuldkorn*  
*Bolle = 25 gram fuldkorn*  
*Müsli = 19 gram fuldkorn*
- *Fuldkornspasta = 38 gram fuldkorn*  
*To skiver rugbrød = 32 gram fuldkorn*  
*Fuldkornstoast = 23 gram fuldkorn*

---

*Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.*

*Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder.*

## Kontaktpersoner



**Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

[rikn@di.dk](mailto:rikn@di.dk)

+45 30 38 15 36