



2018-08-01 07:00 CEST

Hellere fuld af korn end kornfed

Gik der meget is og øl i sommerferien? Så kan det være, at du også er klar til at gå tilbage til de gode vaner med havregryn til morgen og rugbrødsmadder til frokost. Så bliver der nemlig mindre plads til usunde fristelser.

Mange af os nyder sommerferien med lidt mere af det usunde, og når vi vender tilbage til hverdagen, kan det være rart at gå tilbage til de gode vaner med havregryn til morgen og rugbrødsmadder til frokost eller aftensmad. Så bliver der nemlig mindre plads til usunde fristelser.

"Havregryn og rugbrød er gode kilder til fuldkorn. Fuldkorn indeholder kostfibre, hvilket har betydning for, at man føler sig mæt" siger Lisa Witt,

klinisk diætist fra Diabetesforeningen og partner i Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet består af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevarevirksomheder og arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Tips til mere fuldkorn i sommermaden

Det er nemt at få mere fuldkorn i sommermaden. Her kommer nogle enkle tips

- Havregrød toppet med frisk frugt, lidt hakkede mandler eller nødder
- Havregryn med mælk
- Rugbrødsmadder eller rugbrødssandwich til frokost eller aftensmad
- Sandwich med lyst fuldkornsbrød
- Nybagte fuldkornsboller til morgenmad
- Knækbrød med mager ost til mellemmåltid
- Put lidt havregryn i smoothien
- Tilsæt kogte kerner eller couscous i salaten

Lækre sommeropskrifter med fuldkorn

- Find inspiration i opskrifterne - se supplerende links samt opskriftsbilleder nederst i pressemeddelelsen.

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 fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36