



Eksempel på 75 gram fuldkorn på en dag

2021-02-01 06:00 CET

Så nemt får du din daglige dosis fuldkorn!

De nye kostråd anbefaler, at vi spiser 75 gram fuldkorn om dagen – men hvad er 75 gram fuldkorn? Hvor meget fuldkorn er der i en skive rugbrød? og hvor meget skal man egentlig spise for at nå op på de 75 gram fuldkorn dagligt? 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 75 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 allernemmeste 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 – men tag udgangspunkt i dette” 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 75 gram fuldkorn om dagen

Fuldkornspartnerskabet har udarbejdet 4 konkrete eksempler, som illustrerer, hvor nemt det er at nå op på 75 gram fuldkorn om dagen. Eksemplerne udgør hver især ca. 75 gram fuldkorn om dagen:

Eksempel 1 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen

En lille portion havregrød, en rundtenom rugbrød og en lys fuldkornsbolle om eftermiddagen.

Eksempel 2 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen

Et fuldkornspitabrød, en portion fuldkornsrís og et stykke knækbrød

Eksempel 3 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen

Fuldkornsmysli, fuldkornsnudler og en lys fuldkornsbolle

Eksempel 4 - se vedhæftede billede helt nede i bunden af mailen

En skive lyst fuldkorns toastbrød, en skive fuldkornsrugbrød og en gang

fuldkornspasta

Fuldkorn kan kort sagt spises både morgen, middag og aften. På 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 det laveste klimaaftryk.

Fakta:

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

- Havregrød af 1 dl havregryn (35 gram) indeholder 35 gram fuldkorn.
- 1 skive rugbrød på (50 gram) indeholder 16 gram fuldkorn.
- 1 fuldkornsburgerbolle (90 gram) indeholder 27 gram fuldkorn.
- 1 pitabrød (70 gram) indeholder 21 gram fuldkorn
- 1 stykke fuldkornsknækbrød (24 gram) indeholder 7 gram fuldkorn.
- 1 dl fuldkornsrís (50 gram rå vægt) indeholder 50 gram fuldkorn.
- 1/2 dl müsli indeholder 12 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 fødebevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36