

Välj rätt bröd!

Bröd

Näringsdeklaration per 100 g

Rågkugar



Energi 950 kJ/230 kcal
Fett 1,9
- varav mättat fett <0,5
Kolhydrat 41
- varav sockerarter 2,1
Fiber 11
Protein 6,7
Salt 1,2

Rågform



Energi 1100 kJ/260 kcal
Fett 3,4
- varav mättat fett <0,5
Kolhydrat 47
- varav sockerarter 3,3
Fiber 8,3
Protein 6,9
Salt 1,1

Råg Stund



Energi 1104 kJ/262 kcal
Fett 5,1
- varav mättat fett <1,2
Kolhydrat 39
- varav sockerarter 4,8
Fiber 8,8
Protein 6,9
Salt 1,1

Att tänka på i affären:

- En tumregel kan vara att det ska vara **mer fiber än sockerarter i brödet.**
- Leta efter ett osötat bröd med fullkorn och hela korn i, gärna med **mindre än 5 gram socker/100 gram.**
- Välj gärna **Nyckelhålsmärkt.**
- Tänk på att bröd kan innehålla mycket socker och sirap trots att brödet har mörk färg och är märkt med fullkorn!

Lingon Grova Special



Energi 1178 kJ/279 kcal
Fett 4,6
- varav mättat fett <0,6
Kolhydrat 46
- varav sockerarter 5
Fiber 6
Protein 11
Salt 1

Energi proteinbröd



Energi 1152 kJ/251 kcal
Fett 3,6
- varav mättat fett <0,5
Kolhydrat 41
- varav sockerarter 3,4
Fiber 5,4
Protein 9,7
Salt 1

Havrefralla



Energi 1100 kJ/260 kcal
Fett 5,1
- varav mättat fett <0,6
Kolhydrat 39
- varav sockerarter 3,9
Fiber 5,3
Protein 12
Salt 1

Chia god



Energi 1133 kJ/271 kcal
Fett 6,7
- varav mättat fett <0,8
Kolhydrat 34
- varav sockerarter 2,4
Fiber 7,6
Protein 14
Salt 0,9