



Grove grøntsager

Eksempler på grove grøntsager.

Gulerod

Broccoli

Pastinak

Spidskål

Blomkål

Grønkål

Rødkål

Porrer

Artiskok

Hvidkål

Rosenkål

Majs

Savoykål

Fennikel

Bønner

Rødbede

Edamamebønner

Aubergine

Selleri

Ærter

Jordskokker

Gå efter de grove grøntsager, da de har et højt kostfiberindhold og mætter mere. Du behøver ikke kun udelukkende spise de grove, men laver du f.eks. en salat, så kan det være en god ide, at tænke minimum én grov grøntsag med. Det kunne være finthakket spidskål, revet rødbede eller små blomkålsbuketter.

De "andre" grøntsager, kaldes for fine grøntsager eller salatgrøntsager, det er f.eks. agurk og tomat. Disse grøntsager indeholder også masser af gode vitaminer, men vandindholdet er meget højt, så derfor mætter de ikke lige så meget.