

FULDKORN

gå efter fuldkorn fordi...

- Det stabiliserer blodsukkeret
- Det mindsker risikoen for kræft
- Det hjælper til en god fordøjelse
- Det hjælper til sænkning af kolesteroltallet og hermed nedsat risiko for åreforkalkning
- Det hjælper til at forebygge overvægt, som kan føre til hjerte-kar-sygdom, mm.
- Det binder skadelige stoffer og "hiver" dem med ud af kroppen
- Det indeholder bl.a. b-vitaminer, E vitamin, protein, sunde fedtstoffer og mineraler

*Kik efter
fuldkornslogoet*



Fuldkorn, er når hele kornet er brugt (Bla. fra rug, hvede, havre, byg, spelt). Men det kan sagtens være malet fint og sælges som f.eks. grahamsmel, fuldkornshvedemel, havregryn, rugmel, mv. Brune ris er også fuldkorn.