

Var får du fiber?

Rekommendationen för kvinnor är minst **25 g** (8 portioner) och för män minst **35 g** (11 portioner)

VARJE PORTION
INNEHÅLLER

3 g

FIBER



1 SKIVA RÅGBRÖD



2,7 SKIVOR VETEBRÖD



2,5 dl FYRKORNSGRÖT



3,75 msk MÜSLI



115 g KOKADE
FULLKORNSMAKARONER



1,5 dl KOKAT
FULLKORNSRIS



4,3 st /375 g POTATIS



40 g BÖNOR



50 g BALJHAVRE



0,5 dl /3 msk /30 g
NÖTBLANDNING



UNGEFÄR 3/4 dl /50 g
FRÖBLANDNING



1,5 dl BÄR



1/2 TALLRIK SALLAD



1 ÄPPLE