

HVOR GROVT ER BRØDET?

Andel sammalt mel og hele korn:



0 - 25%



25 - 50%



50 - 75%



75 - 100%



Loff eller grovbrød?

Brød er tradisjon og bidrar til matglede. Jo grovere brød, jo mer kostfiber, mineraler og vitaminer. Nå blir det lettere å velge hvor grovt brød du vil spise! **Brødskala'n** forteller deg det.

Hva er grovt?

Det er innholdet av hele korn, sammalt mel og kli som bestemmer hvor grovt brødet er. **Brødskala'n** og **grovhetsprosenten** er et enkelt mål på innholdet av hele korn, sammalt mel og kli i brød og i melblandinger.

Hvor grovt brød bør jeg spise?

Helsemyndighetene anbefaler at vi spiser mer grove kornvarer, blant annet fordi de inneholder mye kostfiber. Anbefalt inntak er 25-35 gram kostfiber per dag. Grovt brød er en svært viktig kilde for kostfiber. Ekstra grovt brød gir to til tre ganger så mye kostfiber som fint brød. Grovt brød inneholder også mer vitaminer og mineraler enn fint brød. Grovt brød, helkorn og andre matvarer rike på kostfiber motvirker forstoppelse, og kan sannsynligvis bidra til å redusere risikoen for overvekt og hjerte-/karsykdommer.



0 - 25%



25 - 50%



50 - 75%



75 - 100%

Mer informasjon om merkeordningen finner du på:
www.nhomatogdrikke.no og www.brodogkorn.no

NHO Mat og Drikke har utviklet merkeordningen i samarbeid med Baker- og Konditorbransjens Landsforening, Forbrukerrådet, Mattilsynet og Helsedirektoratet.