

# FULDKORNS PRODUKTER

Hos Crealia Foodservice vil vi gerne gøre det nemt at vælge sunde fuldkornsprodukter. Derfor kan der på bagsiden findes en samlet oversigt over vores fuldkornsmærkede produkter.



## Hvor mange fuldkorn har man brug for?

Den officielle anbefaling for fuldkorn er 75 gram om dagen som minimum, men kun 6% af den danske befolkning spiser den anbefalede mængde om dagen. I gennemsnit spiser danskerne kun 30 gram fuldkorn om dagen, eller knap halvdelen af den anbefalede mængde. Børn og ældre er de befolkningsgrupper, der i gennemsnit spiser mest fuldkorn – mens de 14-24 årige spiser meget lidt.

Personer, som ikke spiser så meget, skal have knapt så store mængder fuldkorn og kan nøjes med 40-60 gram om dagen. Det drejer sig bl.a. om små børn, ældre, personer på slankekur og personer med nedsat appetit. Hvis f.eks. ældre med nedsat appetit spiser 75 g om dagen, er der risiko for, at den større mættende virkning af fuldkorn gør det vanskeligere for dem, at spise tilstrækkeligt af andre vigtige fødevarer.

For at få den anbefalede mængde er en portion havregryn og 1-2 skriver rugbrød nok. Der er også masser af andre måder at spise fuldkorn på f.eks. mellemmåltider med grove boller eller groft brød som tilhører til det varme måltid.

## Crealia Foodservice, - en del af Fuldkornspartnerskabet.

Bag fuldkornsmærket står Fuldkornspartnerskabet, der består af Fødevestyrelsen og en lang række sundhedsorganisationer og erhvervspartnere. Partnerskabets vision er at fremme folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Lantmännen Crealia har været med i hele forløbet omkring dannelsen af partnerskabet, der startede i 2006, og er i dag en af de i alt 27 partnere, som bidrager til at øge mængden af fuldkorn i danskernes kost. Flere af partnerne er fødevarerproducenter, da et af nøgleordene i partnerskabets arbejde er produktudvikling. Produktudvikling er nødvendigt for at sikre at fuldkorn er nemt tilgængeligt og findes i et bredt udvalg hos fødevarergrossisterne.



## INFO BOX

Crealia Foodservice har været aktivt medlem af Fuldkornspartnerskabet siden starten i 2006.


Se også [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk) for mere viden om fuldkorn.

Se også [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) om kostråd.




# FULDKORNSPRODUKTER


## Mel & Kerner

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Spelt Fuldkornsmel	8,8 g	10 x 1 kg	100104	Amo 
Spelt Fuldkornsmel	8,8 g	1 x 25 kg	140199	HavneMøllerne
Hvid Hvede Grahamsmel	12 g	10 x 1 kg	101083	Amo
Hvid Hvede Grahamsmel	12 g	1 x 25 kg	140225	HavneMøllerne
Grahamsmel	12 g	10 x 1 kg	100410	Amo
Grahamsmel	12 g	1 x 20 kg	140506	HavneMøllerne
Grahamsmel, økologisk	12 g	10 x 1 kg	100651	Kornkammeret
Grahamsmel, økologisk	12 g	1 x 20 kg	140068	HavneMøllerne
Fuldkornshvedemel	12 g	10 x 1 kg	100414	HavneMøllerne
Knækkede Hvedekerner	12 g	10 x 1 kg	100269	Amo
Knækkede Hvedekerner	12 g	1 x 20 kg	140154	HavneMøllerne
Groft Rugmel	15 g	10 x 1 kg	100219	Amo
Rugmel, økologisk	12 g	6 x 2 kg	100400	Kornkammeret
Rugmel, økologisk	12 g	1 x 20 kg	140554	HavneMøllerne
Skårne Rugkerner	15 g	10 x 1 kg	100288	Amo
Skårne Rugkerner	15 g	1 x 20 kg	140393	HavneMøllerne
Knækkede Rugkerner, økologisk	15 g	10 x 1 kg	100386	Kornkammeret
Integrale Fuldkornshvedemel	11 g	1 x 25 kg	140246	Molino Del Borgo
Fransk Fuldkornshvedemel	12 g	1 x 20 kg	141325	HavneMøllerne


## Brødblandinger

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Solsikke Rugbrød	10 g	10 x 1 kg	100542	Amo 
Solsikke Rugbrød	10 g	1 x 10 kg	100104	HavneMøllerne
Solsikke Rugbrød, økologisk	12 g	1 x 10 kg	141267	HavneMøllerne
Landmandens Fuldkornsrugbrød	11,5 g	1 x 20 kg	141057	HavneMøllerne
Mørkt Rugbrød	8 g	10 x 1 kg	100631	Amo
Fuldkorns Rugbrød	12 g	10 x 1 kg	100363	Amo
Kernerugbrød, økologisk	12 g	10 x 1 kg	101045	Kornkammeret
Rugbrød uden kerner, økologisk	13 g	10 x 1 kg	140143	HavneMøllerne
Fuldkornsbrød	8 g	10 x 1 kg	101326	Amo
Ciabatta - groft	6 g	10 x 1 kg	101325	Amo

## Madkorn

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Perlebyg	9,5 g	6 x 1 kg	101801	HavneMøllerne 
Store Durumkerner	10 g	4 x 1 kg	101802	HavneMøllerne

## Morgenmad

	Kostfibre pr. 100 g	Enhed	Vare nr.	Mærke
Havregryn, finvalset	10 g	1 x 10 kg	140224	Axana 
Havregryn, finvalset	10 g	10 x 1 kg	140224	Axa
Havregryn, finvalset, økologisk	9,5 g	8 x 1 kg	100944	Kornkammeret
Havregryn, finvalset, økologisk	9,5 g	1 x 10 kg	140272	Axana
Havregryn, grovvalset	10 g	10 x 1 kg	140336	Axana
5 - gryn, økologisk	10 g	10 x 1 kg	101666	Kornkammeret
Müsli, økologisk	9,5 g	10 x 750 g	100329	Kornkammeret