# **Handla hälsosam vardagsmat**

# **Bröd**

## **Undvik:**

## Vitt bröd som franskbröd, baguette

##  Polarbröd Javisst!-Pågen, Javisst med fullkorn-Pågen, Njuta-Pågen,

##  Pågenlimpan-Pågen, Kneippe osötad-Pågen, JätteFranska-Pågen, Rasker-Pågen, Kavring-Pågen. Hembakat-Östras Skogaholmslimpa-Skogaholm, Solklart-Skogaholms Åkes Hönökaka Potatislimpa-Fazer,

## Mörkt bröd som väger lätt tex Lingonbröd-Pågen, Gott & Gräddat-Pågen

## Riskakor

## **Köp istället:**

## Tunga mörka bröd med mycket fibrer och hela korn och som gärna innehåller  max 5 g sockerarter/100 g livsmedel.

## Socker kan döljas under flera olika namn på innehållsförteckningen. Till exempel sackaros, invertsocker, fruktos, glukos, sirap, fruktossirap och glukossirap.

## Surdegsbröd, helst med råg

## Pumpernickel

1. Knäckebröd-så grovt som möjligt

Fullkorn Plus–Pågen, Kornell-pågen
Må bättre Flerkornsbröd Råg–Fazer, Råg Kusar-Fazer, Frökusar-Fazer, Rågform-Fazer, Skivad Efterugnslimpa-Fazer
Solrosbröd-va gott, Flerkornsbröd-Va gott, Fullkornsbröd-Va gott Osötad & Gott - Finax
Solros Rågbröd-Det goda

Danskt Rågbröd-Schulstad

Wasa Sport, Wasa Rågi, Wasa Husman, Wasa Havre,
RågRut-Falu

Linfrö & havre-Leksands

**Flingor**

**Undvik:**

Chrunchy-Ica, Kellogs K-Ica, Havrekuddar med jordgubb-Ica

K-special-Kellogs, All Bran -Kellogs, All Bran Aplle & Fig-Kellog, Kellogs extra-kellogs, riceKrispies naturell och med fullkorn-Kellogs, Cocco Pops-Kellogs, Frosties-Kellogs,
F-musli guld-AXA, F-msuli-AXA, AXA Brace 60%-AXA

HavreFras naturell och med Jordgubb-Quaker

Cheerios-Nestle

BranFlakes-Frebacco

Start naturell och med smak
Cornflakes

Rispuffar

**Köp istället:**

Dinkel Mix Musli, Dinkel Frukt musli

Pauluns supermusli kokos, hasselnötter & jordgubbar, äpple & kanel, Blåbär & vanilj
Musli Frukt & bär-Ica Gott liv, Musli tranbär/pumpafrön-Ica Gott liv, Musli naturell-Ica Ekoligisk

Osötad musli Kanel/frukt-Axa, Dinkelmusli i smakerna Fikon, pumpafrön och linfrön-AXA, Axa func supermusli, Axa frukt musli

Quaker - Rågfras

Havreringar-Frebacco
Frebaco musli Frukt & bär musli, Persika & hallon

Risenta – GI (gul förpacknng)