Í heilkornavörum eru allir hlutar kornsins notaðir við framleiðsluna. Kornið getur ýmist verið ómalað eða malað í gróft mjöl en ekki sigtað.

Heilkorn
minnst tvisvar á dag

Heilkorn er mikilvægur hluti af hollu mataræði enda góð uppspretta B-vítamína, E-vítamíns, magnesíums og trefja sem eru nauðsynlegar fyrir heilbrigða meltingu.

HOLLRÁÐ UM HEILKORN OG TREFJAR

- Velja brauð eða aðrar matvörur úr heilkorni **að minnsta kosti tvisvar á dag**.
- Nota heilkorn í **bakstur og grauta**, t.d. rúg, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt eða hafra.
- Nota **bygg, hýðishrísgrjón og heilkornapasta** sem meðlæti í stað fínunninna vara.
- Velja kornvörur sem eru merktar með **Skráargatinu eða heilkornamerkinu**.

VELDU HEILKORN

Embætti landlæknis • Hjartavernd • Krabbameinsfélagið

www.landlaeknir.is