

KARBOHYDRATVETTREGLER

Karbohydrater er nødvendig for en sunn kropp. Karbohydrater gir næring til kroppen, spesielt sentralnervesystemet og hjernen, og beskytter oss mot sykdom. Karbohydrater bør utgjøre 45–65 % av de totale daglige kaloriene.

Før vi velger hvitt brød eller pasta, må vi huske på at typen karbohydrater vi spiser er viktig. Noen karbohydrater er sunnere enn andre.

Det anbefales å velge:

Fullkorn	Belgfrukter	Fiberrike grønnsaker	Frukt	Bær
- o Rug - o Havre - o Bygg - o Hvete - o Hirse - o Bokhvete - o Couscous - o Quinoa - o Bulgur	- o Linser - o Bønner - o Kikerter - o Andre typer erter - o Peanøtter	- o Grønnkål - o Erter - o Pastinakk - o Avokado - o Rosenkål - o Purre - o Brokkoli - o Gulrot	- o Banan - o Mango - o Grønne druer - o Blå druer - o Kiwi - o Ananas - o Eple - o Pære	- o Kirsebær - o Solbær - o Blåbær - o Jordbær - o Bjørnebær - o Multer - o Bringebær

Dette fremfor raffinert korn og produkter tilsatt sukker.

