

Vi har förtydligat hur vi behandlar personuppgifter och cookies.

Läs mer

Stäng

DAGENS NYHETER.

En utskrift från Dagens Nyheter, 2019-05-29 13:54
Artikels ursprungsadress: <https://www.dn.se/mat-dryck/fem-goda-fiberrika-recept/>

Mat & Dryck

Fem goda fiberrika recept

PUBLICERAD 05:00



Färgglad fiber-bowl och gröt med råg och valnötter. Foto: Fredrik Funck

Fibrer är riktig supermat, och finns bland annat i baljväxter och grönsaker. Dietisten Sara Ask lagar fem enkla och goda rätter för dig som vill få i dig mer fullkorn och fibrer.

Här är Sara Asks recept. Läs även Amina Manzoors text: [Därför borde du äta mer fibrer](#)

Färgglad fiber-bowl. En färgglad rätt som kan varieras i det oändliga. Tacksamt plockig, så att så många som möjligt vid bordet kan äta sig mätta och glada.

Gröt med råg och valnötter. Rågflingor mättar bra. Variera med havregryn om du vill, eller med gröt på steel cut oats för en (ännu) lyxigare start på dagen. Vill du ha mer smak? Tillsätt lite kardemumma eller annan god krydda.

Broccolisoppa med ugnstrostad färskpotatis och solrosfrön.

Perfekt soppa att laga när hemmets grönsaker börjar sloka. De röda linserna bidrar med mättnad och näring och de gröna ärtorna med färg och krämighet. Och med fibrer, förstås!

Belugatacos med havretortilla, mangosalsa och ärtgucka. Testa belugaliser, linsernas Rolls-Royce, som med sin fasta konsistens passar perfekt som ersättning för färs.

Ingefärsstekt lax med rostade grönsaker och gulärtshummus.

Hummus på gula ärtor? Testa! En perfekt smakrik klick som passar till det mesta.



Ingefärsstekt lax med rostade grönsaker och gulärtshummus, till vänster, samt broccolisoppa med ugnstrostad färskpotatis och solrosfrön. Foto: Fredrik Funck

Fakta. Så får du i dig lagom med fibrer**En typdag med fibrer - och fullkorn enligt rekommendationerna:**

500 g frukt, grönsaker och/eller baljväxter, till exempel under en dag:

ett päron

+ en apelsin

+ en kiwi

+ två rejäla nävar grönsaker/rotfrukter/baljväxter

Samt:

en portion gröt av fullkorn (t ex råg eller havregryn) alt müsli/flingor av fullkorn

+ en portion fullkornspasta/bulgur/couscous/matvete

+ ett par fullkornsmörgåsar (knäckebröd eller mjukt bröd med minst 30% fullkorn)

Fem fibertips

Byt ut en del av vetemjålet i mat och bakning mot fullkornsmjöl, exempelvis havremjöl, grahamsmjöl eller rågmjöl. I bästa fall blir det inte bara nyttigare utan även godare.

Ha något fiberrikt nära tillhands i kylan, till exempel en god hummus, råkostsallad, mjölksyrade grönsaker eller kimchi – enkelt att ta fram till middagen och ge den en extra smak- och fiberskjuts.

Riv ner grönsaker eller blanda ner kokta röda linser i pannkakssmeten.

Eller ersätt helt enkelt en del av mjölet med kikärtsmjöl, havremjöl eller annat fiberrikt mjöl.

Ät gärna knäckebröd – de flesta sorter består av 100 procent fullkorn.

Skär upp lite frukt i bitar och servera efter maten.

Fiberrika livsmedel

Fiber per 100 gram (och inom parentes portionsvis)

Passionsfrukt: 15,9 g (4 g styck)

Rågflingor: 13,9 g (4,2 g/dl)

Knäckebröd (typ Falu rågrut): 14 g (1,7 g per brödskiva)

Havregryn: 7,5 g (2,6 g/dl)

Vita bönor: 7 g (5,3 g/dl)

Frön, t ex solrosfrön: 6 g (3,6 g/dl)

Nötter, t ex valnötter: 5,2 g (2,1 g/dl)

Gröna ärter: 4,4 g (2,7 g dl)

Päron: 3,9 g (5,3 styck)

Kiwi: 3,8 g (3,2 g styck)

Grönkål: 3,7 g

Fullkornspasta, kokt (alt fullkornsbulgur, kokt): 3,7 g (5,7 g/port)

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version 2017-12-15

DN >

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt