



Ribs, 2 dl	4,2	_____
Rosin, 1½ dl	3,6	_____
Solbær, 2 dl	5,8	_____
Svesker, 12-13 stk.	7,6	_____
Valnød, 2½ dl eller 25 stk.	5,6	_____
Vindrue, 15-20 stk.	1,4	_____
Æble, 1 mellem	2,2	_____

FIBERTILSKUD

5 tsk. HUSK® pulver / 15 HUSK® kapsler 6,0 _____

Fiberrige mellemmåltider

Mellemmåltider kan give et godt tilskud af fibre. Det anbefales at spise 2-3 mellemmåltider på en dag. Spis f.eks.

- ½ halv skive rugbrød med hytteost eller skæreost
- 1 banan med ½ skive rugbrød
- 1 portion syrnede mælkeprodukt med rugbrødsdrys eller müsli
- 1 smoothie med blandede bær og syrnede mælkeprodukt
- 1 gulerod, 1 æble, 1 stk. groft knækbrød, f.eks. rugknækbrød
- 1 skive groft franskbrød med 1-2 stk. pålægschokolade eller 1 skive pålæg, f.eks. skinke og tomat
- 1 revet gulerod med appelsinsaft
- 1 portion frugtgrød med mælk

Tilskud af HUSK®

HUSK® har et indhold af kostfibre på 85%, hvilket betyder, at man ved indtagelse af blot 10 gram HUSK® får 8,5 gram fibre ekstra.

HUSK® er loppefrøskaller, også kaldet Psyllium, som er en naturlig fiber, der virker på forstoppelse, irritabel tyktarm og diarré. Desuden nedsætter HUSK® mængden af kolesterol i blodet.

HUSK® kan tages som et dagligt fibertilskud og fås både som kapsler og som pulver. HUSK® pulver kan tages i vand eller juice, eller man kan bruge HUSK® pulver på syrnede mælkeprodukt eller blandet i grød og brød. To-tre teskefulde pulver eller 6-10 kapsler to gange om dagen er normalt nok. Det er vigtigt at drikke et til to glas vand, efter at man har indtaget HUSK®.

HUSK® kan købes på apoteket, hos Matas, i helsekostforretninger og i supermarkedet.

HUSK®

Dine daglige fibre



HUSK PRODUCTS

W. Ratje Frøskaller ApS

Kirstinehøj 34 • 2770 Kastrup

Tlf. 32 51 96 00 • info@husk.dk • www.husk.dk

SENET REGISTRERT DECEMBER 2019

FREDERIKSBERG BOSTYRKEVEJ 4-11 FB COMMUNICATION 105661

Spis flere fibre



– guide til kostfibre

HUSK®

Af klinisk diætist Mette Borre



HUSK®-Fibre

Fibre hjælper til at holde maven i gang og giver god mæthedfølelse. Fibre findes i madvarer med et højt indhold af fuldkorn, dvs. hvor der er hele eller forarbejdede kerner i. Fuldkorn findes i havregryn og rugbrød, men også i lysere brød. Ris (f.eks. fuldkornsrís), pasta (f.eks. fuldkornspasta), müsli og andre morgenmadsprodukter kan også være gode kilder til fuldkorn og dermed flere fibre. Se efter "fuldkornlogoet", når du køber ind. Fibre findes også i kartofler, grøntsager og frugt, samt i visse frøskaller som HUSK®. Voksne bør spise 25-35 g fibre dagligt.

Nedenstående liste over fiberindholdet i forskellige madvarer kan bruges til at vurdere, om du får fibre nok, og være med til at give ideer og inspiration til en mere fiberrig kost. Notér forbruget på fiberlisten, så kan du se, om der er tilstrækkeligt med fibre i din daglige kost.

Fiberliste

BRØD PR. SKIVE ELLER STK.	GRAM FIBER
Franskrød, sigtebrød, rundstykke, 1 skive, 1 stk., 40 g	1,6
Franskrød, groft, diverse slags, 1 skive, 40 g	1,8
Knækbrød, hvede, fint, 2 stk., 30 g	1,5
Knækbrød, hvede, graham, 2 stk., 30 g	2,9
Knækbrød, rug, groft, 2 stk., 30 g	4,9
Rugbrød, mørkt og fuldkorn, 2 halve almindelige skiver, 50 g	4,0
Rugbrød mørkt og fuldkorn, 1 hel lille skive, 40 g	3,2

MEL, KORN OG GRYN PR. DL

Boghvedegryn, 1 dl, 80 g	2,3
Byggryn, 1 dl, 55 g	5,2
Bulgur, 1 dl, 75 g, rå vægt	5,8
Cornflakes, almindelig, 1 dl, 15 g	0,5
Havregryn, 1 dl, 30 g	3,0
Hvedemel, 1 dl, 60 g	2,2
Hvedemel, fuldkorns- og grahamsmel, 1 dl, 60 g	7,0
Linsler, 1 dl, 80 g, rå vægt	7,0
Majsmel, 1 dl, 65 g	2,0
Maizenamel, 1 dl, 50 g	0,3
Müsli, 1 dl, 30 g	2,6
Pasta, skruer, 1 dl, 30 g, rå vægt	1,0
Pasta, fuldkorns, 1 dl, 30 g, rå vægt	2,9
Ris, løse, 1 dl, 80 g, rå vægt	0,7
Ris, fuldkorn, 1 dl, 80 g, rå vægt	1,9
Rugmel, 1 dl, 50 g	7,4

GRØNTSAGER OG KARTOFLER PR. 100 G

Agurk, 1/3	0,7
Aubergine, 1/3	2,4
Blegselleri, 3 stilke	1,6
Blomkål, 1/4	2,4
Broccoli, 2 buketter	3,4
Bønner, grønne, 2 dl	3,2
Bønnespirer, 2 1/2 dl	1,2
Champignon, 3 dl eller 5 stk.	1,6
Gulerod, 2 små eller 1 meget stor	2,7
Hvidkål, snittet, 3 dl	2,3
Kartoffel, 1 stor	1,5
Løg, 1 stort	1,9
Majs, kerner, 1 1/2 dl	2,2
Pastinak, 1 lille	4,5
Peberfrugt, 1 mellem	1,7
Persillerod, 1 lille	4,3
Porre, 1/2 stor	2,2

Rosenkål, 1 1/2 dl	4,1
Rødbede, 1 mellem	2,3
Rødkål, snittet, 3 dl	2,0
Salat, Iceberg, Kinakål og hovedsalat, 3-4 dl	1,2
Selleri, rod, 1/7	3,9
Spinat, 4 dl	1,9
Squash, 2 dl	1,1
Tomat, 1 stor	1,9
Grønne ærter, rå, 1 1/2 dl	5,9

FRUGT OG NØDDER PR. 100 G

Abrikos, frisk, 3 stk.	1,6
Abrikos, tørret, 2 dl eller 20 stk.	9,3
Ananas, frisk og konserver, 3 skiver	1,4
Appelsin, 1 lille, uden skræl	2,0
Avocado, 1 hel	5,2
Banan, 1 mellem	1,6
Blomme, 5 stk.	1,6
Blåbær, 2 dl	1,6
Brombær, 2 dl	4,3
Dadel, tørret, 1 1/2 dl eller 12-13 stk.	6,4
Fersken og nektarin, 1 lille	1,7
Figen, frisk, 1 1/2 stk.	1,2
Figen, tørret, 3 stk.	9,3
Grapefrugt, 1 lille, uden skræl	1,4
Hasselnød, tørret, 1 1/2 dl	8,2
Hindbær, 2 dl	4,4
Jordbær, 2 dl	1,5
Kirsebær, 2 dl	1,3
Kiwi, 1 1/2 stk.	2,7
Mandel, 1 1/2 dl eller 100 stk.	9,2
Mango, 1/2 stk.	1,9
Melon, cantaloupe, 1/3	0,4
Melon, vand, 1/7	0,5
Oliven, 15-20 stk.	4,1
Pære, 1 mellem	3,2