

## De 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du får mindst 25–35 g kostfibre dagligt gennem maden. Kostundersøgelser viser, at danskerne i gennemsnit spiser 20 g kostfibre om dagen, hvilket er for lidt set i forhold til anbefalingen.

Kostfibre findes bl.a. i groft brød og mel, gryn, kartofler, ris (flest i brune ris), pasta (flest i fuldkornspasta), grøntsager og frugt. FiberHUSK® i madlavningen giver dig mulighed for at tilsætte flere grøntsager i farsretter og mere frugt og grønt i brød. FiberHUSK® suger væsken fra grøntsagerne og frugten, og samler fars eller dej til en ensartet masse. Samtidig opnår du et øget fiberindhold på grund af den øgede mængde frugt og grønt, som du kommer i maden, og den tilsatte mængde FiberHUSK®.

FiberHUSK® har et kostfiberindhold på 85 %, så ved at tilsætte bare 10 gram FiberHUSK® øger du fiberindholdet med 8,5 gram.

## FiberHUSK® indeholder:

FiberHUSK® er et vandopløseligt fiberprodukt, som består af pulveriserede loppefrøskaller fra den indiske plante *Plantago ovata* Forsk. - også kendt som *Ispaghula Husk* eller *Psyllium frøskaller*. Fibrene består af vandopløselig hemicellulose, pektin, pentoser og hexoser.

### Næringsindhold pr. 100 gram:

<b>Energi</b>	<b>730 KJ/173 kcal</b>
<b>Fedt</b>	<b>0,6 gram</b>
- heraf mættede fedtsyrer	0,1 gram
<b>Kulhydrater</b>	<b>0 gram</b>
- heraf sukkerarter	0 gram
<b>Kostfibre</b>	<b>85 gram</b>
<b>Protein</b>	<b>1,5 gram</b>
<b>Salt</b>	<b>0,20 gram</b>

## Anvendelse og funktion:

Kostfibre fra FiberHUSK® binder vand, og skal derfor altid indtages sammen med væske enten i eller ved siden af maden.

Tilsættes FiberHUSK® i maden, er *Psyllium* skallerne med til at holde tarmindholdet blødt, fordi de vandopløselige kostfibre opsuger væske. Samtidig øges volumen i tarmindholdet, hvilket giver en bedre fordøjelse, fordi tyktarmens bevægelser stimuleres.

## Skærp dine sanser

Tilbered sund og lækker mad med mange kostfibre, vitaminer og mineraler

Ved at tilføje ekstra grønt i maden højnes smagsoplevelsen, fordi flere sanser stimuleres.

Smagens nuancer inddeles i sødt, surt, salt, bittert og umami

Sødt kan fås fra frugt og søde grøntsager som peberfrugt, gulerod og pastinak

Surt fra citronsaft, vineddike, løg og syrlig frugt

Salt fra soyasauce og salt

Bittert fra løg, skallen fra citrusfrugter og artiskok

Umami fra umami-holdige råvarer som f.eks. parmesan, tang, kød, ansjoser, rejer, modne tomater og grøn te

Opskrifterne i denne folder er udarbejdet af klinisk diætist, kok og cand. scient i klinisk ernæring Charlotte Tønnes Jensen.

Se flere opskrifter på  
[www.fiberhusk.dk](http://www.fiberhusk.dk)



Orkla Health A/S  
DK-2635 Ishøj  
Tlf. 43 56 56 56  
[www.husk.dk](http://www.husk.dk)

# fiber HUSK®



## Madlavning med mange kostfibre

## Start dagen fiberrigt



Brød, grød eller morgenmadsprodukter bør indeholde mindst 5-8 g kostfibre pr 100 g.

### Fiberrige morgenboller med kerner og grøntsager

Ca 20 stk. á 70 g

- 450 g hvedemel /eller speltmel
- 450 g fuldkornsmel, fx hvid hvede, rugmel, grahamsmel, fuldkornsspeltmel
- 50 g kerner/fuldkornsblanding (ex. solsikke-, græskar-, hvedekerner, fuldkornsblanding)
- 20 g kerner eller frø til at drysse ovenpå bollerne
- 4 dl magert surmælksprodukt
- 4 dl vand
- 50 g gær
- 7 g salt
- 20 g FiberHUSK®
- 100 g revet grønt (ex. gulerod, squash, selleri)

- Udrør FiberHUSK® i halvdelen af vandet og gæren i den anden halvdel
- Bland med de øvrige ingredienser og rør dejen grundigt
- Dejen hæver mindst 30 min og æltes derefter grundigt igennem
- Form dejen til ca. 20 boller, der pensles med vand og drysses med frø
- Bollerne efterhæver mindst 20 min, og bages ved 180-200° C i ca. 20 min.

#### Næringsindhold pr. 100 g.

Energi:	1164 kj/ 276 Kcal
Protein	9 g
Kulhydrat	77 g
Fedt	13 g
Kostfibre	8 g

## Fisk til frokost



### Fiskefrikadeller eller fiskeboller

- 400 g fersk fisk (ex. lyssej, torsk, rødspætte, laks)
- 150 g grøntsager/krydderurter (porre, peberfrugt, spinat, persille, basilikum)
- 1 æg
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. FiberHUSK®

- Fiskekød og grøntsager hakkes fint i foodprocessor
- Røres sammen med de øvrige ingredienser
- Farsen stilles køligt i 20 min. inden den formes til frikadeller og steges i olie på panden, i ovnen ved 180° C eller koges i tynd fiskefond til fiskeboller
- Kan serveres med groft rugbrød og urteremoulade

### Urteremoulade

- er et fedtfattigt og kostfiberrigt alternativ til remoulade

- 1 dl blandet grønt (ex. selleri, gulerod, agurk, syltet agurk) hakkes meget fint og blandes med 2 spsk remoulade

#### Næringsindhold pr. 100 g. fiskefrikadelle uden urteremoulade

Energi:	460 kj/ 109 Kcal
Protein	15 g
Kulhydrat	0,2 g
Fedt	5 g

FiberHUSK® binder væske og kan derfor holde sammen på fiskefarsen, også når den er fyldt med finthakkede grøntsager og krydderurter

## Frikadeller til aftensmad



### Krydrede frikadeller

- 500 g hakket kød (max. 10% fedt)
- 500 g finthakkede/fintrevne grøntsager/krydderurter

Eks.:

- ”fransk”: løg, hvidløg, gulerod, persillerod, selleri, persille og timian
- ”arabisk”: løg, gulerod, bredbladet persille, frisk mynte og spidskommen
- ”græsk”: løg, hvidløg, peberfrugt, blandede friske krydderurter og mager ”feta”/salat-tern
- ”asiatisk”: løg, hvidløg, peberfrugt, chili, ingefær, pastinak, selleri, 1 tsk soyasauce, 1 tsk vineddike

- 2 æg
- 1 dl havregryn
- 1 spsk. FiberHUSK®

Evt. 2 spsk. olie til stegning

Smages til med salt og peber

Det valgte fyld hakkes eller rives fint og blandes med de øvrige ingredienser og farsen røres grundigt sammen.

- Farsen stilles køligt i 20 min.
- Formes som frikadeller og steges i ovnen på bagepapir ved 180° C, på panden i olie eller på grillen

#### Næringsindhold pr. 100 g. frikadelle

Energi:	570 kj/ 135 Kcal
Protein	12 g
Kulhydrat	8 g
Fedt	6 g

## Det sunde mellemmåltid



### Smoothie

- 150 g frosset frugt
- 2 dl mælkeprodukt ( minimælk, kærnemælk, A38 0,5%, frugtyoghurt 0,5 %)
- 1 tsk. FiberHUSK®
- Evt. sukker eller sødemiddel

Alle ingredienser blendes.

Sødes efter smag.

#### Næringsindhold pr. 100 ml. smoothie

Energi	220 kj/ 55 Kcal
Protein	2 g
Kulhydrat	7 g
Fedt	1 g
Kostfibre	2,5 g