

Spannmål, sädeslag och hälsa - näring, energiinnehåll



Ät fullkornsprodukter, då dessa innehåller mer näring och fibrer!

Spannmål innehåller gott om [kolhydrater](#) och [fibrer](#) och en hel del [proteiner](#), upp till 5 - 15 % av torrvikten.

De innehåller mängder med B-vitamin, bl.a. [B9 - folsyra](#), [B1](#), [B5](#), [B6](#) mf. samt är väldigt rika på många mineraler som [järn](#), [kalium](#), [fosfor](#), [magnesium](#), [zink](#) m.fl.

Ät fullkornsprodukter, spannmål med så mycket [fibrer](#) som möjligt, grovt bröd, råris, fullkornspasta osv. Dessa livsmedel innehåller mer näring samt har lägre [GI-värde](#). Fullkornsprodukter jämnar därför ut blodsockernivån vilket gör att du håller dig mätt längre, och kan även förhindra diabetes typ 2, se [insulin](#).



Spannmål innehåller relativt mycket energi och äter du stora mängder av dessa livsmedel dagligen finns det risk att du går upp i vikt! Ät de produkter som innehåller mest fullkorn!

Fullkorn är att föredra då det innehåller alla delarna av sädeskärnan: fröskalet, frövitån (mjölkroppen) och den näringsrika grodden. Detta innebär att såväl en mängd näringsämnen men även alla [fibrer](#) finns kvar. Frövitån innehåller mest [kolhydrater](#) och [proteiner](#) medan de övriga näringsämnena finns i grodden, bl.a. [fett](#), [vitaminer](#), bl.a. [E-vitamin](#) och en del [mineraler](#). I fröskalet (kli) finns det bl.a. fibrer, mineraler och B-vitamin. Det är därför som exempelvis bröd på bara vitt mjöl som kommer från frövitån inte är så bra då det saknar många näringsämnen däribland fibrer. Dessutom så höjer rent vitt mjöl blodsockret (se [GI-värde](#)), något som kan leda till [övervikt](#).

Fullkornsprodukter av korn eller gryn innehåller en hel del essentiella aminosyror, bl.a. aminosyran [tryptofan](#) som behövs för hormonet [serotonin](#), dessutom [magnesium](#) och inositol vilket sammantaget är bra för din [mentala och psykiska hälsa](#).

Fullkorn innehåller även ligniner och fytoöstrogener som är bra mot [cancer](#), bl.a. kan prostatacancer. Fullkorn är även bra för [hud och hår](#), mot hjärt- och kärlsjukdomar, samt är bra för magen då fullkorn kan motverka förstoppning.

Notera:

Fullkornsprodukter innehåller fytinsyra som vid höga intag kan hämma absorptionen av mineralerna [zink](#), [järn](#), [koppar](#) och [kalcium](#). Detta kan motverkas av [enzymet](#) fytas som bl.a. finns i surdeg.

Fytas bildas även av groddar eller fermenterar bönor, vid längre tids jäsning, värmebehandling eller blötläggning. Därför anses havregrynsgrot ge mera näring än torra ouppvärmade havregryn i müsli!

Här nedan redovisas energiinnehåll och näringsinnehåll, men bara för de [vitaminer](#) och [mineraler](#) som det finns mest av, för mer info sök i [Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas](#) (SLV) eller hos [KTL](#).

Havre



Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (370 kcal) Havre
 Ganska hög	Protein	13 gram
	Kolhydrater	62 gram
	Fett	7 gram
	Fibrer	10 gram
	B9 - folsyra	56 mikrogram (18 % av RDI)
	B1	0,69 milligram (49 % av RDI)
	B2	0,13 milligram (8 % av RDI)
	B6	0,18 milligram (13 % av RDI)
	E-vitamin	0,75 milligram (8 % av RDI)
	Fosfor	53 milligram (41 % av RDI)
	Järn	5,3 milligram (38 % av RDI)
	Kalium	400 milligram (13 % av RDI)
	Kalcium	56 milligram (7 % av RDI)
	Magnesium	130 milligram (43 % av RDI)
	Zink	3,2 milligram (21 % av RDI)
	Antioxidant	

Havre är ett superlivsmedel som är mycket näringsrikt, innehåller bl.a. bra med B-vitamin, [järn](#), [magnesium](#), [fosfor](#) och [zink](#). Havre är även ett livsmedel som innehåller mängder med [fibrer](#).

Havre innehåller en hel del ämnen som gör havre till en [antioxidant](#), bl.a. avenanthramider och avenasteroler. Innehåller en hel del av aminosyran [tryptofan](#) som behövs för hormonet [serotonin](#).

havre innehåller även alla essentiella (livsviktiga) [aminosyror](#) för vegetarianer, dock aningen mindre av metionin och cystein som det finns rikligt av i [kött](#) och [ägg](#).

Havre minskar risken för hjärt- kärlsjukdomar. Havre/havrekli precis som korn innehåller bl.a. betaglukaner som anses sänka det onda [LDL-kolesterolet](#) samt minska risken för åderförkalkning.

Havre innehåller precis som bl.a. malt och råg den nyttiga [fettsyran](#) smörsyra som tillsammans med [probiotika](#) är bra mot inflammationer i tarmen.

Tips!

Havregrynsgröt är enkelt och nyttigt att inta innan [fysisk träning](#)! Stärkelsen omvandlas till glukos som lagras i musklerna som ger snabb energi! Innehåller även bra med [proteiner](#)! Havremjolk är även en perfekt sportdryck under träning

Notera:

Glutenallergiker som inte tål gluten som finns i vete, [råg](#) och korn kan ofta äta havre. Gluten består av två proteiner som finns i spannmål. Även laktosöverkänsliga kan använda havremjolk som ett bra alternativ!

Tips!

Mathavre är väldigt fiberrikt och innehåller en mängd med näringsämnen och är väldigt bra att ha i sallader!

Råg



Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (301 kcal) Rågmjöl
 Ganska hög	Protein	8 gram
	Kolhydrater	60 gram
	Fett	2 gram
	Fibrer	14 gram
	B9 - folsyra	56 mikrogram (18 % av RDI)
	B1	0,69 milligram (49 % av RDI)
	B2	0,13 milligram (8 % av RDI)
	B3	1,9 milligram (11 % av RDI)
	B6	0,35 milligram (25 % av RDI)
	E-vitamin	0,8 milligram (8 % av RDI)
	Fosfor	360 milligram (45 % av RDI)
	Järn	3,3 milligram (24 % av RDI)
	Kalium	410 milligram (13 % av RDI)
	Magnesium	110 milligram (37 % av RDI)
	Zink	2,1 milligram (14 % av RDI)

Råg är väldigt näringsrikt och innehåller mängder med näringsämnen, bl.a. B-vitamin och mineraler som [järn](#), [magnesium](#), [fosfor](#) och [zink](#). Råg innehåller även mängder av lösliga och olösliga [fibrer](#).

Råg innehåller precis som bl.a. malt och havre den nyttiga [fettsyran](#) smörsyra som tillsammans med [probiotika](#) är bra mot [inflammationer](#) i tarmen. Råg innehåller även arabinoxylanet som är bra mot hjärt- och kärlsjukdomar.

Fullkornsråg har lågt [GI-värde](#) som ger lågt insulinsvar (se [insulin](#)) och som tillsammans med mycket [fibrer](#) ger längre mättnad (mättnadshormonet [grelin](#) utsöndras då).

Tips!

Ät surdegsbröd av råg då detta bröd främjar absorptionen av mineralerna [zink](#), [järn](#), [koppar](#) och [kalcium](#).

Notera: Råg innehåller precis som vete och korn gluten. Se [glutenintolerans](#).

Vetegroddar	*****																																													
	<table><tr><th>Energi-nivå</th><th>Ämne</th><th>Per 100 gram (322 kcal) Vetegroddar</th></tr><tr><td rowspan="4"> Ganska hög</td><td>Fett</td><td>9,4 gram: 1,6 gram mättat fett. 1,4 gram enkelomättat fett, mest oljesyra. 5,7 gram fleromättat fett, mest linolsyra.</td></tr><tr><td>Protein</td><td>28 gram</td></tr><tr><td>Kolhydrater</td><td>32 gram</td></tr><tr><td>Fibrer</td><td>14 gram</td></tr><tr><td></td><td>B9 - folsyra</td><td>330 mikrogram (110 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>B1</td><td>1,72 milligram (123 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>B2</td><td>1 milligram (62 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>B3</td><td>3,8 milligram (21 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>B6</td><td>1,82 milligram (130 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>E-vitamin</td><td>11 milligram (110 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Fosfor</td><td>1000 milligram (125 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Järn</td><td>8 milligram (57 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Kalium</td><td>1060 milligram (34 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Magnesium</td><td>290 milligram (97 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Zink</td><td>17,8 milligram (119 % av RDI)</td></tr></table>	Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (322 kcal) Vetegroddar	 Ganska hög	Fett	9,4 gram: 1,6 gram mättat fett. 1,4 gram enkelomättat fett, mest oljesyra. 5,7 gram fleromättat fett, mest linolsyra.	Protein	28 gram	Kolhydrater	32 gram	Fibrer	14 gram		B9 - folsyra	330 mikrogram (110 % av RDI)		B1	1,72 milligram (123 % av RDI)		B2	1 milligram (62 % av RDI)		B3	3,8 milligram (21 % av RDI)		B6	1,82 milligram (130 % av RDI)		E-vitamin	11 milligram (110 % av RDI)		Fosfor	1000 milligram (125 % av RDI)		Järn	8 milligram (57 % av RDI)		Kalium	1060 milligram (34 % av RDI)		Magnesium	290 milligram (97 % av RDI)		Zink	17,8 milligram (119 % av RDI)
Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (322 kcal) Vetegroddar																																												
 Ganska hög	Fett	9,4 gram: 1,6 gram mättat fett. 1,4 gram enkelomättat fett, mest oljesyra. 5,7 gram fleromättat fett, mest linolsyra.																																												
	Protein	28 gram																																												
	Kolhydrater	32 gram																																												
	Fibrer	14 gram																																												
	B9 - folsyra	330 mikrogram (110 % av RDI)																																												
	B1	1,72 milligram (123 % av RDI)																																												
	B2	1 milligram (62 % av RDI)																																												
	B3	3,8 milligram (21 % av RDI)																																												
	B6	1,82 milligram (130 % av RDI)																																												
	E-vitamin	11 milligram (110 % av RDI)																																												
	Fosfor	1000 milligram (125 % av RDI)																																												
	Järn	8 milligram (57 % av RDI)																																												
	Kalium	1060 milligram (34 % av RDI)																																												
	Magnesium	290 milligram (97 % av RDI)																																												
	Zink	17,8 milligram (119 % av RDI)																																												
	Vetegroddar är ett superlivsmedel som innehåller mängder med näringsämnen, bra med B-vitamin, bl.a. B9 -folsyra, massor av magnesium, fosfor, järn och zink. Innehåller därtill mängder av e-vitamin och anses vara bra för huden och håret. Tips! Järn- och Zinkbrist kan förekomma hos vegetarianer varför vetgroddar är optimalt för dem. Tips! Vetegroddar är billiga att köpa och du kan med fördel blanda dem i grytor, soppor, gröt eller müsli... ja i vad som...																																													
Bovete	****																																													
	<table><tr><th>Energi-nivå</th><th>Ämne</th><th>Per 100 gram (328 kcal) Bovete</th></tr><tr><td rowspan="4"> Ganska hög</td><td>Protein</td><td>11 gram</td></tr><tr><td>Kolhydrater</td><td>32 gram</td></tr><tr><td>Fett</td><td>2 gram</td></tr><tr><td>Fibrer</td><td>6 gram</td></tr><tr><td></td><td>B9 - folsyra</td><td>27 mikrogram (9 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>B1</td><td>0,2 milligram (14 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>B3</td><td>7,2 milligram (44 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>B6</td><td>0,3 milligram (21 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Fosfor</td><td>300 milligram (38 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Järn</td><td>2,5 milligram (18 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Kalium</td><td>410 milligram (13 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Magnesium</td><td>164 milligram (55 % av RDI)</td></tr><tr><td></td><td>Zink</td><td>1,9 milligram (13 % av RDI)</td></tr></table>	Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (328 kcal) Bovete	 Ganska hög	Protein	11 gram	Kolhydrater	32 gram	Fett	2 gram	Fibrer	6 gram		B9 - folsyra	27 mikrogram (9 % av RDI)		B1	0,2 milligram (14 % av RDI)		B3	7,2 milligram (44 % av RDI)		B6	0,3 milligram (21 % av RDI)		Fosfor	300 milligram (38 % av RDI)		Järn	2,5 milligram (18 % av RDI)		Kalium	410 milligram (13 % av RDI)		Magnesium	164 milligram (55 % av RDI)		Zink	1,9 milligram (13 % av RDI)						
Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (328 kcal) Bovete																																												
 Ganska hög	Protein	11 gram																																												
	Kolhydrater	32 gram																																												
	Fett	2 gram																																												
	Fibrer	6 gram																																												
	B9 - folsyra	27 mikrogram (9 % av RDI)																																												
	B1	0,2 milligram (14 % av RDI)																																												
	B3	7,2 milligram (44 % av RDI)																																												
	B6	0,3 milligram (21 % av RDI)																																												
	Fosfor	300 milligram (38 % av RDI)																																												
	Järn	2,5 milligram (18 % av RDI)																																												
	Kalium	410 milligram (13 % av RDI)																																												
	Magnesium	164 milligram (55 % av RDI)																																												
	Zink	1,9 milligram (13 % av RDI)																																												
	Bovete är väldigt näringsrikt och innehåller bl.a. bra med B-vitamin, magnesium och fosfor.																																													

Bovete innehåller rutin som tros sänka det onda [LDL-kolesterolet](#). Är därtill bra mot högt blodtryck.

Obs!

Bovete innehåller trots namnet inget vete och är fritt från gluten!

Ris



Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (354 kcal) Råris okokt
 Ganska hög	Protein	7 gram
	Kolhydrater	74 gram
	Fett	2,5 gram
	Fibrer	3 gram
	B9 - folsyra	53 mikrogram (18 % av RDI)
	B1	0,46 milligram (33 % av RDI)
	B3	4,9 milligram (27 % av RDI)
	B6	0,55 milligram (39 % av RDI)
	E-vitamin	0,7 milligram (7 % av RDI)
	Fosfor	296 milligram (37 % av RDI)
	Järn	1,7 milligram (12 % av RDI)
	Kalium	228 milligram (7 % av RDI)
	Magnesium	134 milligram (45 % av RDI)
	Zink	1,8 milligram (12 % av RDI)

Ris är väldigt näringsrikt och innehåller bl.a. bra med B-vitamin, [magnesium](#) och [fosfor](#).

Notera:

Råris är nyttigare än vanligt ris. Basmatris är även nyttigt.

Obs!

Ris är fritt från gluten.

Bulgur



Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (353 kcal) Bulgur okokt
 Ganska hög	Protein	12 gram
	Kolhydrater	68 gram
	Fett	1,5 gram
	Fibrer	8 gram
	B9 - folsyra	27 mikrogram (9 % av RDI)
	B1	0,46 milligram (33 % av RDI)
	B3	7,2 milligram (40 % av RDI)
	B6	0,55 milligram (39 % av RDI)
	E-vitamin	0,7 milligram (7 % av RDI)
	Fosfor	296 milligram (37 % av RDI)
	Järn	1,7 milligram (12 % av RDI)
	Kalium	228 milligram (7 % av RDI)
	Magnesium	134 milligram (45 % av RDI)
	Zink	1,9 milligram (13 % av RDI)

Bulgur är väldigt näringsrikt och innehåller bl.a. bra med B-vitamin, [magnesium](#) och [fosfor](#).

Tips!

Bulgur är ett näringsrikt alternativ som kan ersätta couscous, ris och pasta i olika recept!

Notera:

Bulgur är durmvete, där vetekornet först har fått ligga i blöt, därefter kokats, torkats och tillsist krossats. I fullkornsbulgur ingår alla delar av kornet.

Obs!

Bulgur innehåller gluten.

Hirs

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (348 kcal) Hirs okokt
 Ganska hög	Protein	10,5 gram
	Kolhydrater	69 gram
	Fett	2,9 gram
	Fibrer	3 gram
	B9 - folsyra	27 mikrogram (9 % av RDI)
	B1	0,73 milligram (52 % av RDI)
	B2	0,38 milligram (24 % av RDI)
	B3	2,3 milligram (13 % av RDI)
	B6	0,75 milligram (54 % av RDI)
	Fosfor	240 milligram (30 % av RDI)
	Järn	4,8 milligram (34 % av RDI)
	Kalium	220 milligram (7 % av RDI)
	Magnesium	100 milligram (33 % av RDI)
	Zink	3,4 milligram (23 % av RDI)

Hirs är väldigt näringsrikt och innehåller bl.a. bra med B-vitamin, [järn](#), [magnesium](#) och [zink](#).

Tips!

Järn- och Zinkbrist kan förekomma hos vegetarianer varför hirs är bra för dem.

Obs!

Hirs innehåller ett bitterämne kallat saponiner, varför du alltid bör skölja hirs i varmt vatten.

Tips!

Blanda hirsflingor i din gröt eller müsli!

Obs!

Hirs är fritt från gluten.

Quinoa

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (370 kcal) Quinoa okokt
 Ganska hög	Protein	13 gram
	Kolhydrater	70 gram
	Fett	6 gram
	Fibrer	7 gram
	B9 - folsyra	27 mikrogram (9 % av RDI)
	B1	0,2 milligram (14 % av RDI)
	B2	0,4 milligram (25 % av RDI)
	B3	2,9 milligram (16 % av RDI)
	B6	0,2 milligram (14 % av RDI)
	Fosfor	410 milligram (51 % av RDI)
	Järn	9 milligram (65 % av RDI)
	Kalium	740 milligram (24 % av RDI)
	Kalcium	60 milligram (8 % av RDI)
	Magnesium	210 milligram (70 % av RDI)
	Zink	3,4 milligram (23 % av RDI)

Quinoa är ett superlivsmedel som är mycket näringsrikt, innehåller bl.a. mängder med B-vitamin, [järn](#), [magnesium](#), [kalium](#) och [zink](#).

Quinoa har lågt [GI-värde](#), 34 och därför bra för blodsockret.

Tips!

Quinoa är ett optimalt näringsämne vid kontinuerlig hård [fysisk träning](#)!

Tips!

Järn- och Zinkbrist kan förekomma hos vegetarianer varför quinoa är bra för dem.

Obs!

Quinoa innehåller ett bitterämne kallat saponiner, varför du alltid bör skölja hirs i varmt vatten.

Tips!

Canihua är en ny produkt från Peru som kallas det nya quinoa då det är väldigt näringsrikt och dessutom bl.a. innehåller upp till 15 - 20 % [protein](#), därtill [kalcium](#), [fosfor](#), [järn](#) och [omega-3](#). *Amaranth* är en annan näringsrik släkting till quinoa.

Notera:

Quinoa är en ört som är besläktad med [rödbeta](#) och [spenat](#).

Obs!

Quinoa är fritt från gluten.

Pasta



**

Energi-nivå	Ämne	Per 100 gram (354 kcal) Pasta okokt
 Ganska hög	Protein	12,5 gram
	Kolhydrater	69 gram
	Fett	1,2 gram
	Fibrer	3 gram
	B3	1,7 milligram (9 % av RDI)
	Fosfor	162 milligram (20 % av RDI)
	Järn	1,3 milligram (9 % av RDI)
	Magnesium	48 milligram (16 % av RDI)
	Zink	1 milligram (7 % av RDI)

Fullkornspasta är nyttigare än vanlig pasta då fullkornspasta innehåller mer näringsämnen.

Notera:

100 gram okokt pasta (torrvikt) har energiinnehållet 350 kcal medan 100 gram kokt pasta (innehåller vatten) ger ca 130 kcal!

Tips!

Pasta innehåller normalt gluten. Det finns glutenfri pasta i vissa butiker.