

Bra bröd som höjer blodsockret sakta

Det är bra att välja bröd som höjer blodsockret sakta. Välj gärna bröd med:

- surdeg
- hela frön och korn
- mindre än 5 g sockerarter/ 100g

Garant Ekologiskt fullkornsbröd med hela linfrön
Mustigt rågbröd
Mörk fröpavé
Proteinbröd
Rågbröd med solros & pumpa
Syrligt rågbröd (grovt)
Fullkornsgott
Fröbröd
Grovt bröd vital
Mörkt fröbröd med protein
Grovt rågbröd
Maltigt rågbröd

ICA Rågbröd fyra korn
Rågbröd pumpa

Coop Fröglädje
Rågglädje

Kung Markatta Extra grovt rågbröd
Fyra sädeslag
Rågbröd
Solrosbröd

Brödverket Fullkornsbröd
Proteinbröd
Proteintoast
Solrosbröd



Da Carla Superbröd Solrosfrön
Superbröd Tranbär
Superbröd Chiafrön
Superprotein

Pågen Lingongrova special
Danskt rågbröd

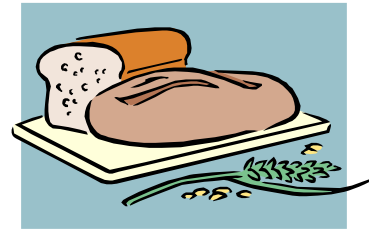
Pema Pumpnickel

Fazer Frökusar
Råg-eko
Råghalvor-eko
Rågform
Rågakusar
Bondens surdegsbröd

Hatting Rågbitar osötade
Rågbitar- solros och pumpafrön

Dahls 14 procent
Danskt osötat rågbröd
Fröbröd
Tranbärsråg
Folkes Grova

Jerkstrand Fröbröd



Dietist: _____