

# Kostfibrer i livsmedel – ett urval

Att äta fibrer är viktigt för både vuxna och barn. Rekommendationen för vuxna är att äta 25–35 g fibrer varje dag. För att få en uppfattning om vad det innebär i några olika livsmedel, kan du ta hjälp av tabellen nedan. Barn bör öka mängden fibrer de äter stegvis, från 10–14 gram per dag i skolåldern, till att i tonåren motsvara rekommendationerna för vuxna.

<b>Baljväxter</b>	<b>Mängd</b>	<b>g fibrer</b>
Bruna bönor	2,5 dl	12
Kikärtor, konserverade	1 dl	4
Vita bönor i tomatsås	2,5 dl	12
Ärtsoppa	3 dl	11
Linser, röda konserverade	1 dl	3
<b>Grönsaker och rotfrukter</b>		
Blomkål	100 g	2
Broccoli	100 g	2,5
Vaxbönor, gröna bönor	100 g	3
Gröna ärtor	1 dl	2,5
Majskorn	1 dl	2
Morötter, rivna	1,5 dl (1 medelstor)	2
Palsternacka	100 g	4
Rödbetor, inlagda	5 skivor	1
Sallad, tomat, gurka	1 dl	0,5
Vitkål	100 g	2,5
Avocado	1 st	5,5
Brysselkål	8 st	4,5
Grönsaksblandning, fryst	100 g	3
Paprika	1 st	2
Potatis	1 medelstor	1,5
Tomat	1 st	1

**Dietistverksamheten i primärvården**  
Region Skåne, 2020

Sida 1 av 3.

# Kostfibrer i livsmedel – ett urval

<b>Frukt, bär</b>	<b>Mängd</b>	<b>g fibrer</b>
Apelsin, persika, nektarin, banan	1 st	2
Apelsinjuice	2 dl	0,2
Björnbär	2 dl	9,5
Blåbär, hallon	2 dl	6
Jordgubbar	2 dl	2
Kiwi	1 st	2,5
Päron	1 st	4
Vindruvor	100 g	1,5
Äpple	1 st	2,5
Melon	100 g	1
Plommon	2 st	1
<b>Torkad frukt</b>		
Aprikos	1 st	1
Fikon	1 st	4
Katrinplommon	3 st	2
Russin	0,5 dl	2
Dadlar	1 st	0,5

# Kostfibrer i livsmedel – ett urval

<b>Flingor, bröd, ris, pasta</b>	<b>Mängd</b>	<b>g fibrer</b>
All Bran Regular	1 dl	2
Fiberhavregryn	1 dl	6
Havrefras	1 dl	1,5
Havregryn	1 dl	4
Basmüsli	1 dl	3,5
Corn Flakes	1 dl	0,5
Special K fullkorn	1 dl	1,5
Fullkornsbröd	1 skiva	2,5
Fiberknäcke	1 skiva	2
Franskbröd	1 skiva	1
Limpa	1 skiva	2
Kokt fullkornsrís	1 dl	1,5
Kokt ris	1 dl	0,5
Kokt fullkornsspaghetti	1 dl	2
Kokt spaghetti	1 dl	1
Kokt bulgur	100 g	2
Kokt fullkornsbulgur	100 g	4
Kokt couscous	100 g	1,5
Kokta snabbnudlar	1 dl	2
Kokt fullkornscouscous	100 g	4
Tacoskal	1 st	0,5
Fullkornstortilla	1 st	2
Tortilla	1 st	1