

Kontaktuppgifter
maria@brodinstitutet.se
0707-64 58 84

Brödinstitutet

Näringsvärde i 6-8 brödskivor

April 2023

Innehåll ”6-8 brödskivor om dagen”

6 BRÖDSKIVOR

2 skivor mjukt halvgrovt matbröd
2 skivor rostbröd
2 skivor knäckebröd

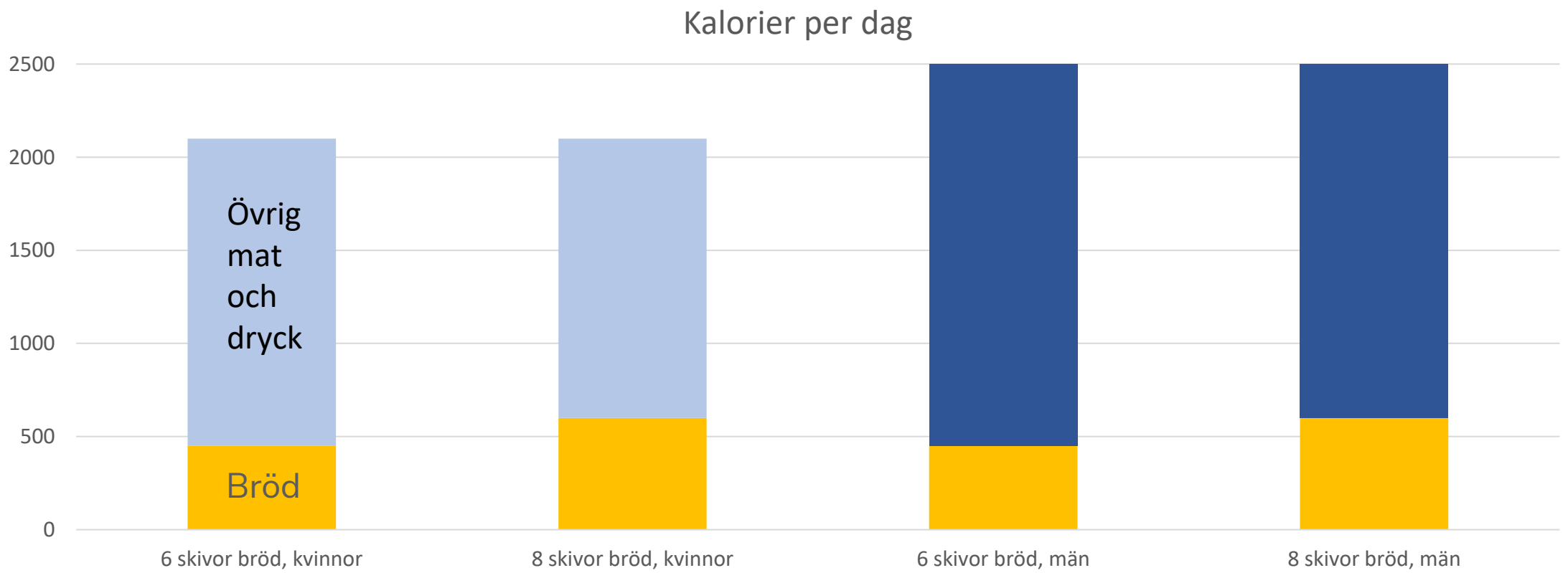
8 BRÖDSKIVOR

2 skivor mjukt halvgrovt matbröd
3 skivor rostbröd
3 skivor knäckebröd



Brödinstitutet

Energiinnehåll ”6-8 brödskivor om dagen”



22 %
450 kcal

28 %
600 kcal

18 %
450 kcal

24 %
600 kcal

Brödinstitutet

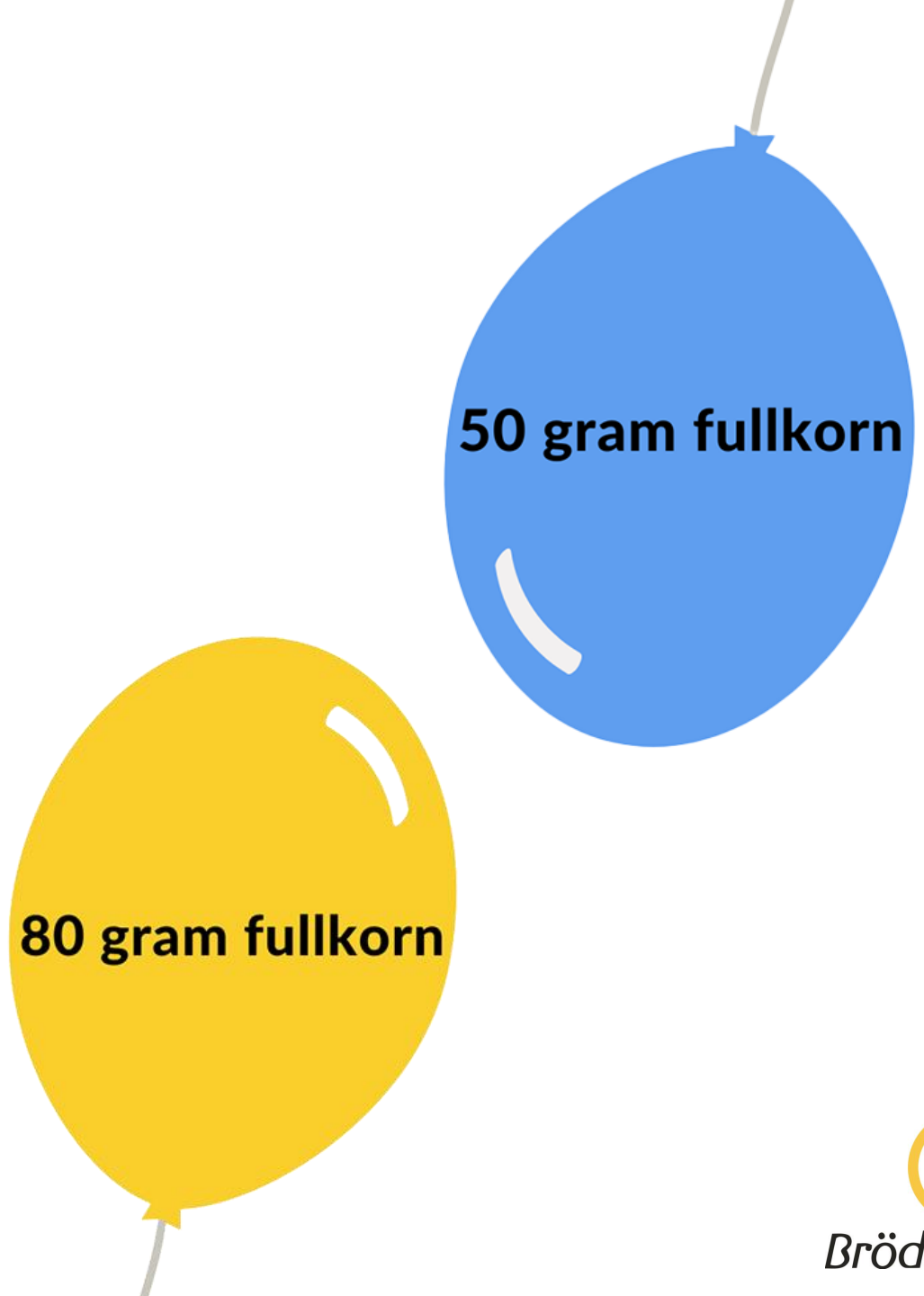
Fullkornsinnehåll

6 BRÖDSKIVOR, alt 1

2 skivor mjukt halvgrovt matbröd
2 skivor rostbröd
2 skivor knäckebröd

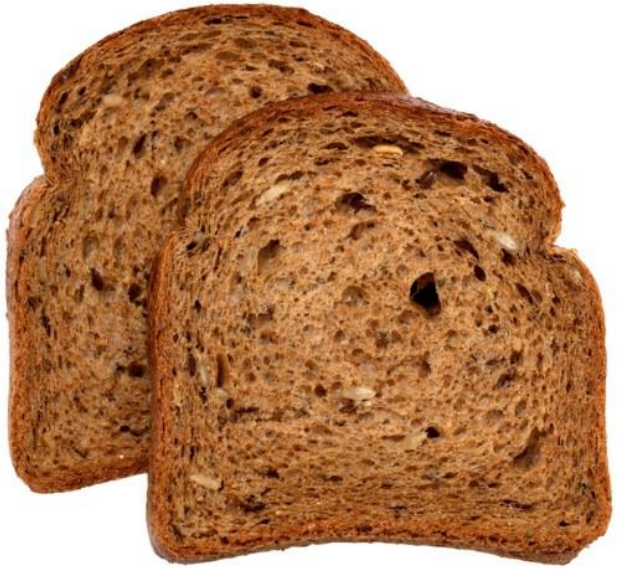
6 BRÖDSKIVOR, alt 2

3 skivor mjukt halvgrovt matbröd
3 skivor knäckebröd



Brödinstitutet

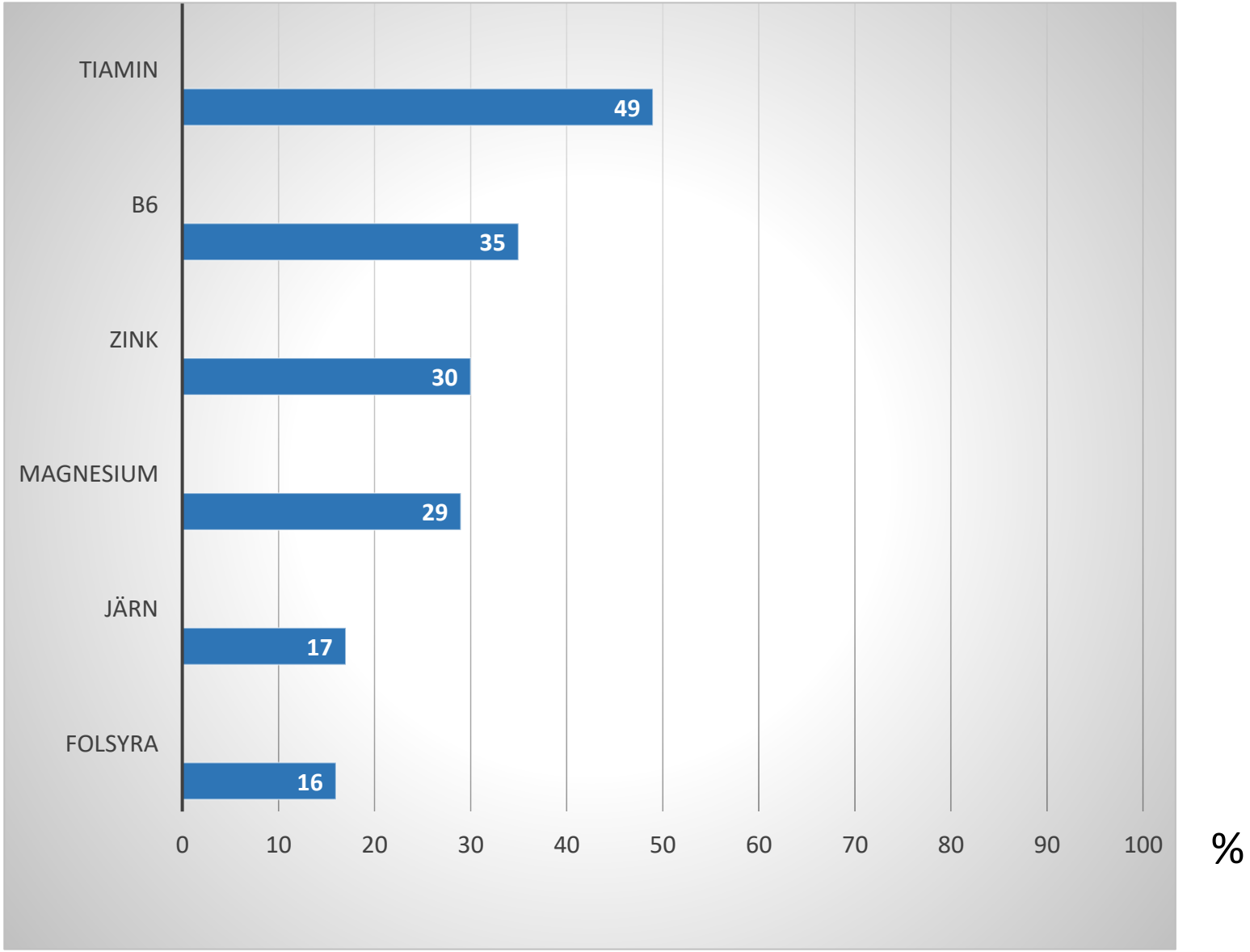




6,2 gram protein **7,5 gram protein**

Brödinstitutet

Näringsinnehåll 6 brödskivor



Brödinstitutet

Salt i bröd

- 1 skiva mjukt bröd ger **0,38 gram** salt
- 1 skiva knäckebröd ger **0,18 gram** salt



Brödinstitutet