

Bröd

Undvik innan träning:

1. Vitt bröd som franskbröd, baguette, Polarbröd
Javisst!-Pågen, Javisst med fullkorn-Pågen, Njuta-Pågen,
Pågenlimpan-Pågen, Kneippe osötad-Pågen, JätteFranska-Pågen, Rasker-Pågen, Kavring-Pågen.
Hembakat-Östras
Skogaholmslimpa-Skogaholm, Solklart-Skogaholms
Åkes Hönökaka
Potatislimpa-Fazer,
2. Mörkt bröd som väger lätt tex Lingonbröd-Pågen, Gott & Gräddat-Pågen
3. Riskakor

Välj istället:

1. Tyngre mörka bröd med fibrer och hela korn/frön och som gärna innehåller
max 5 g sockerarter/100 g livsmedel.
2. Surdegsbröd, helst med råg
3. Knäckebröd- gärna grovt

Fullkorn Plus-Pågen, Kornell-pågen, Fröjd – Pågen, God form - Pågen

Må bättre Flerkornsbröd Råg-Fazer, Råg Kusar-Fazer, Frökusar-Fazer, Rågform-Fazer, Skivad Efterugnslimpa-Fazer, Aktiv

Flerkorn – Fazer, Harmoni Fullkornsrag – Fazer, Kärnor & Protein - Fazer

Solrosbröd-va gott, Flerkornsbröd-Va gott, Fullkornsbröd-Va gott Osötad & Gott - Finax

Solros Rågbröd-Det goda

Danskt Rågbröd-Schulstad

Smart & Gott – Axa

Frisk & Fröig Polarbröd

GI – Hönökaka

Wasa Sport, Wasa Rågi, Wasa Husman, Wasa Havre,

RågRut-Falu

Linfrö & havre-Leksands

Flingor

Undvik innan träning:

1. Flingor som smakar sött
2. Flingor som väger lätt och är porösa till ytan tex rispuffar

Crunchy-Ica, Kellogs K-Ica, Havrekuddar med jordgubb-Ica

K-special-Kellogs, All Bran -Kellogs, All Bran Apple & Fig-Kellogg, Kellogs extra-kellogs, riceKrispies naturell och med fullkorn-

Kellogs, Cocco Pops-Kellogs, Frosties-Kellogs,

F-musli guld-AXA, AXA Brace 60%-AXA

HavreFras naturell och med Jordgubb-Quaker

Cheerios-Nestle

BranFlakes-Frebacco

Start naturell och med smak

Cornflakes

Välj istället:

Dinkel Mix Musli, Dinkel Fukt musli

Musli naturell och med frukt-Pauluns

Musli Fukt & bär-Ica Got liv, Musli tranbär/pumpafrön-Ica Gott liv, Musli naturell-Ica Ekologisk, Musli med frukt och nötter-Ica

Osötad musli Kanel/frukt-Axa, Dinkelmusli i smakerna Fikon, pumpafrön och linfrön-AXA, F-musli med frukt, F-musli-AXA.

Rågfräs-Ouaker

Bran Musli-Finax

Fukt och Nöt musli – Kornkammaren

Havreringar-Frebacco