

Grupp 4-6: Mjöl, gryn och ris m.m.

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Här får du veta vad som gäller för Nyckelhålmärkning av produkter som ingår i livsmedelsgrupp 4-6.

Livsmedelsgrupp 4: Mjöl, flingor, gryn och kross av spannmål

I livsmedelsgrupp 4 ingår:

Mjöl, flingor, gryn och kross av spannmål som innehåller 100 % fullkorn räknat på produktens torrsubstans samt kli och grodd av spannmål.

Den här livsmedelsgruppen omfattar mjöl, flingor, gryn och kross som innehåller 100 % fullkorn från vete, havre, råg, korn, majs, hirs, durra och andra sorghumarter. Kli och groddar av spannmål ingår också i livsmedelsgruppen.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Fullkornsvetemjöl
- Rågmjöl
- Helt eller krossat spannmål
- Havregryn
- Majs och majs mjöl
- Couscous
- Rågmjöl
- Bulgur
- Matvete

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Frön
- Popcorn
- Quinoa
- Amaranth
- Bovete

Livsmedelsgrupp 5: Ris

I livsmedelsgrupp 5 ingår:

Ris som innehåller 100 % fullkorn räknat på produktens torrsubstans.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Fullkornsriss - okokt, kokt eller förkokt
- Rött ris - okokt, kokt eller förkokt
- Opolerat naturris
- Råris
- Rismjöl

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Vitt ris

- Quinoa
- Amaranth
- Frön och kärnor

Livsmedelsgrupp 6: Frukostflingor och müsli

I livsmedelsgrupp 6 ingår:

Frukostflingor och müsli som innehåller minst 55 % fullkorn räknat på produktens torrs substans.
Glutenfria frukostflingor och müsli ska innehålla minst 20 % fullkorn räknat på produktens torrs substans.

Fullkorn

För produkterna finns krav på såväl totalt innehåll av sockerarter som på tillsatta sockerarter.

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Frukostflingor (havreflingor, veteflingor, risflingor med mera)
- Frukostflingor med russin, torkad frukt och bär
- Müsli

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Snacks
- Energibar, müslibar
- Gröt

Senast uppdaterad 24 februari 2020 Ansvarig grupp SV_FMS