

Grupp 4-6: Mjöl, gryn och ris med mera

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

På den här sidan får du veta vad som gäller för Nyckelhålsmärkning av de produkter som ingår i livsmedelsgrupp 4-6.

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

Villkor för livsmedelsgrupp 4:

4.	Mjöl, flingor, gryn och kross av spannmål som innehåller 100 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans. Kli och grodd av spannmål är undantagna från fullkornskravet. Spannmålet får helt eller delvis ersättas av grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter) eller rotfrukter med samma användningsområde.	– fiber minst 6 g/100 g
----	---	-------------------------

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.

Mjöl och flingor av grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter) eller rotfrukter med samma användningsområde som mjöl, flingor, gryn och kross av spannmål, omfattas också.

Fiberkravet gäller för hela produkten.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Fullkornsvetemjöl och andra sorters fullkornsmjöl
- Helt eller krossat spannmål
- Havregryn
- Majsmjöl
- Havrekli
- Vetegroddar
- Couscous och bulgur av fullkorn, både torkad och färdigkokt
- Mathavre och liknande fullkornsgryn
- Mjöl av baljväxter till exempel kikärtsmjöl
- Blandning av fullkornsvetemjöl och kikärtsmjöl eller linsmjöl

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Frön
- Popcorn
- Quinoa, amarant, bovete med flera (dessa räknas varken som spannmål eller baljväxter)
- Torkade snacksprodukter, till exempel torkade rotfrukter

Livsmedelsgrupp 5: Ris

Villkor för livsmedelsgrupp 5:

5.	Ris som innehåller 100 % fullkorn räknat på produktens torrs substans.	– fiber minst 3 g/100 g
----	--	-------------------------

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Fullkornsris - okokt, kokt eller förkokt
- Rött ris - okokt, kokt eller förkokt
- Råris
- Rismjöl av fullkorn

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Vitt ris
- Vildris
- Quinoa
- Amarant
- Frön och kärnor

Livsmedelsgrupp 6: Frukostflingor och müsli

Villkor för livsmedelsgrupp 6:

6.	Frukostflingor och müsli som innehåller minst 55 % fullkorn räknat på produktens torrs substans. Innehåller produkten grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter) eller rotfrukter ska den andel av produkten dessa utgör inte räknas med vid beräkning av fullkornshalten. Glutenfria frukostflingor och müsli ska innehålla minst 20 % fullkorn räknat på produktens torrs substans.	– fett högst 8 g/100 g – sockerarter högst 13 g/100 g varav tillsatta sockerarter högst 9 g/100 g – fiber minst 6 g/100 g – salt högst 1,0 g/100 g
----	---	---

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 frukt, bär, baljväxter och grönsaker
- Müsli

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Snacks
- Energibarar, müslibarar
- Gröt

Senast uppdaterad 10 juni 2022 Ansvarig grupp SV_FMS