

# Grupp 7-10: Gröt, bröd och pasta 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 Nyckelhålmärkning av produkter som ingår i livsmedelsgrupp 7-10.

## Livsmedelsgrupp 7: Gröt och grötpulver

### Villkor för livsmedelsgrupp 7:

7.	Gröt och grötpulver, tillredda enligt tillverkarens anvisningar, 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.	– fett högst 4 g/100 g – sockerarter högst 5 g/100 g – fiber minst 1 g/100 g – salt högst 0,3 g/100 g Villkoren avser konsumtionsfärdig vara.
----	---	---

Villkoren gäller för den färdiga produkten. För grötmix ska villkoren gälla för den färdiglagade gröten. Märkningen bör innehålla en tillräckligt detaljerad upplysning om tillagningen av produkten.

För grötmix bör näringsdeklaration för den färdiga produkten ges i tillägg till den näringsdeklaration som ges för produkten i den form som den säljs.

### Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Gröt av fullkorn
- Havregrynsgröt
- Gröt av fullkorn och bovete eller quinoa m.m.
- Rågflingegröt

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Fullkornsvälling

## Livsmedelsgrupp 8 a: Mjukt bröd samt brödmixer

### Villkor för livsmedelsgrupp 8a):

8.	<p>a) Mjukt bröd samt brödmixer där endast vätska och eventuellt jäst ska tillsättas och som innehåller minst 30 % 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.</p> <p>Produkter i livsmedelsgrupp 8 b) omfattas inte.</p> <p>Glutenfria bröd och brödmixer ska innehålla minst 10 % fullkorn räknat på produktens torrs substans.</p>	<p>– fett högst 7 g/100 g</p> <p>– sockerarter högst 5 g/100 g</p> <p>– fiber minst 5 g/100 g</p> <p>– salt högst 1,0 g/100 g</p> <p>Villkoren avser konsumtionsfärdig vara.</p>
----	--	--

Villkoren gäller för den äfärdiga produkten. För brödmix ska villkoren gälla det färdigbakade brödet. Märkningen bör därför innehålla en tillräckligt detaljerad instruktion för tillagning av produkten.

För brödmix bör näringsdeklaration för den färdiga produkten ges i tillägg till den näringsdeklaration som ges för den produkt i den form som produkten säljs.

#### Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Bröd
- Rotfruktsbröd, till exempel morotsbröd
- Bake-off bröd
- Pizzabotten
- Pajskal
- Pitabröd, tortillabröd, chiabatta
- Brödmix med baljväxter och rotfrukter

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Knäckebröd

## Livsmedelsgrupp 8 b: Rågbröd, brödmixer baserade på råg

### Villkor för livsmedelsgrupp 8b):

8.	<p>b) Rågbröd, brödmixer och andra produkter baserade på råg där endast vätska och eventuellt jäst ska tillsättas.</p> <p>Produkten ska innehålla minst 35 % fullkorn räknat på produktens torrs substans. Spannmålsdelen ska innehålla minst 30 % råg. Innehåller produkten grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter) eller rotfrukter ska den andel av produkten dessa utgör inte räknas med vid beräkning av fullkornshalten.</p>	<p>– fett högst 7 g/100 g</p> <p>– sockerarter högst 5 g/100 g</p> <p>– fiber minst 6 g/100 g</p> <p>– salt högst 1,2 g/100 g</p> <p>Villkoren avser konsumtionsfärdig vara.</p>
----	--	--

Villkoren gäller för den ätfärdiga produkten. För brödmix ska villkoren gälla det färdigbakade brödet. Märkningen bör därför innehålla en tillräckligt detaljerad instruktion för tillagning av produkten.

För brödmix bör näringsdeklaration för den färdiga produkten ges i tillägg till den näringsdeklaration som ges för produkten i den form som den säljs.

Fullkorn

Denna livsmedelsgrupp omfattar produkter med ett särskilt högt innehåll av råg i förhållande till produkter i livsmedelsgrupp 8 a). Det är ett annat krav på saltinnehåll än i livsmedelsgrupp 8 a).

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Rågbröd
- Annat bröd, där 30 % av spannmålet är råg

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Bröd där mindre än 30 % av spannmålet är råg
- Knäckebröd

## Livsmedelsgrupp 9: Hårt bröd och skorpor

### Villkor för livsmedelsgrupp 9:

9.	<p>Hårt bröd och skorpor samt färdigmix till sådana produkter där endast vätska och eventuellt jäst ska tillsättas. Produkten ska innehålla minst 50 % 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.</p> <p>Motsvarande glutenfria alternativ ska innehålla minst 15 % fullkorn räknat på produktens torrs substans.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– fett högst 7 g/100 g</li><li>– sockerarter högst 5 g/100 g</li><li>– fiber minst 6 g/100 g</li><li>– salt högst 1,3 g/100 g</li></ul> <p>Villkoren avser konsumtionsfärdig vara.</p>
----	---	--

Villkoren gäller för den ätfärdiga produkten. För färdigmix ska villkoren gälla det färdigbakade brödet. Märkningen bör därför innehålla en tillräckligt detaljerad instruktion för hur produkten tillagas.

För färdigmix bör näringsdeklaration för den färdiga produkten ges i tillägg till den näringsdeklaration som ges för produkten i den form som den säljs.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Knäckebröd
- Knäckebröd med baljväxter och rotfrukter
- Skorpor
- Flatbröd

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Småkakor
- Pepparkakor
- Riskakor

## Livsmedelsgrupp 10: Pasta

### Villkor för livsmedelsgrupp 10:

10.	<p>Pasta (utan fyllning)</p> <p>Produkten ska innehålla minst 50 % fullkorn räknat på produktens torrsubstans.</p> <p>Innehåller produkten grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter) eller rotfrukter ska den andel av produkten dessa utgör inte räknas med vid beräkning av fullkornshalten.</p> <p>Glutenfri pasta (utan fyllning) har inget krav på fullkorn.</p>	<p>– fiber minst 6 g/100 g</p> <p>– salt högst 0,1 g/100 g</p> <p>Villkoren avser produktens torrsubstans.</p>
-----	---	--

### Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Färsk eller torr pasta, till exempel pasta av mjöl från baljväxter
- Färsk eller torkad pasta av grönsaker, baljväxter och spannmål
- Glutenfri pasta
- Fullkornsnudlar

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Fylld pasta, till exempel ravioli, tortellini och liknande

Senast uppdaterad 4 november 2024 Ansvarig grupp ROR\_HLK