

Havregryn Klimat och Natur SE

# Havregryn Klimat och Natur SE

ARTIKELNR

100473 (Mellan)

100495 (Mellan)

VARUMÄRKE

AXA

FÖRPACKNINGSTORL.

750g

UPPGIFTSLÄMNARE

[Lantmännen Cerealia AB](#)



## Ingredienser

Ingredienser: HAVREgryn (ångpreparerade och valsade), 100% fullkorn.

## Ursprung



Tillverkningsland: ⓘ  
Sverige

Ursprungsområde: ⓘ

Gjord på havre från svenska gårdar.

## Marknadsbudskap

AXA Havregryn är en älskad favorit som kan användas som bas till allt från goda frukostar som gröt, müsli och granola till läckra bakverk. Våra älskade havregryn är fullproppad med fullkorn, rik på mineralerna järn och zink samt vitaminerna tiamin och folsyra. Inte konstigt att havregryn är en svensk klassiker. Våra havregryn är dessutom odlade och producerade i Sverige samt nyckelhålmärkta! Dessa havregryn är en del av Lantmännens Klimat & Natur odlingsprogram, från havre som är odlat med lägre klimatpåverkan. Det innebär att när du väljer att använda dessa havregryn bidrar du till att Lantmännen kan odla spannmål med mer hållbara metoder.

Lantmännen ägs av svenska bönder och tillsammans tar vi ansvar från jord till bord. Vi har förutsättningar att ställa rätt krav i alla steg. Stötta svenskt lantbruk genom att köpa produkter från Lantmännen.

## Dabas produktklassificering

100110034026 / Kolonial/Speceri -- Mjöl/Gryn -- Havregryn -- Havregryn

## Märkning

Typ av märkning: Nyckelhålet  
Från Sverige

### Upphandlingsmyndighetens hållbarhetskriterier:

- Ej stråförkortningsmedel, 10383:1, Bas
- GMO-fri vara, 10887:1, Bas
- Information om råvarans ursprung - vegetabilier, 11536, Bas
- Kadmiumhalt i produkten, 10373:1, Spjutspets
- Vete odlad med BAT Gödsel, 11125, Spjutspets

[Visa leverantörsförsäkran](#)

## Näringsvärde

|                            |             |        |
|----------------------------|-------------|--------|
| Tillagningsstatus:         | Ej tillagad |        |
| Intagsrekommendation:      | DRI         |        |
| Basmängd:                  | Per 100 gr  |        |
| Energi:                    | 1550 kJ     |        |
| Energi:                    | 370 kcal    |        |
| Fett:                      | 7 g         |        |
| - Varav mättat fett:       | 1,3 g       |        |
| - Varav fleromättat fett:  | 2,9 g       |        |
| - Varav enkelomättat fett: | 2,8 g       |        |
| Kolhydrat:                 | 60 g        |        |
| - Varav sockerarter:       | 1,2 g       |        |
| Protein:                   | 12 g        |        |
| Salt:                      | 0 g         |        |
| Fiber:                     | 10 g        |        |
| Folsyra:                   | 56 µg       | 28 (*) |
| Järn:                      | 5,3 mg      | 38 (*) |
| Fosfor:                    | 430 mg      | 61 (*) |
| Magnesium:                 | 130 mg      | 35 (*) |
| Tiamin:                    | 0,69 mg     | 63     |

# Tillagning

Tillagningssätt: Koka

Anvisningar: Tillagning av gröt i kastrull 1 portion: 1 dl havregryn, 2 ½ dl vatten, ½ krm salt. 2 portioner: 2 dl havregryn, 4 ½ dl vatten, 1 krm salt. 4 portioner: 4 dl havregryn, 9 dl vatten, ½ tsk salt. Blanda gryn, vatten och salt i en kastrull (önskas grynigare gröt, rör ner grynen i kokande vatten). Koka upp och låt småkoka i ca 3 minuter. Rör om då och då. Servera med mjölk. Toppa gärna med färska bär, frukter, nötter, honung eller sylt. Tillagning av gröt i mikrovågsugn 1 portion: 1 dl havregryn, 2 dl vatten, ½ krm salt. Blanda gryn, vatten och salt i en stor djup tallrik. Tillaga på hög effekt (750W) ca 2 minuter. Rör om och servera. Obs! Tänk på att tallriken blir het. Portion (g): 40

# Förvaring

Temperatur (°C): Min: 15 °C  
Max: 25 °C

Total hållbarhet (dagar): 365

Förvaringsinstruktioner: Torrt, ej över normal rumstemperatur och avskilt från varor med stark lukt.

(\*)

Zink: 3,2 mg 32 (\*)

\* (Andel av dagsintag %)

Tillagningsstatus: Ej tillagad

Intagsrekommendation: DRI

Bas mängd: Per 40 gr

Energi: 600 kJ

Energi: 150 kcal

Fett: 2,8 g

- Varav mättat fett: 0,5 g

- Varav fleromättat fett: 1,2 g

- Varav enkelomättat fett: 1,1 g

Kolhydrat: 24 g

- Varav sockerarter: 0,5 g

Protein: 4,7 g

Salt: 0 g

Fiber: 3,4 g

Folsyra: 22 µg 11 (\*)

Järn: 2,1 mg 15 (\*)

|                          |         |           |
|--------------------------|---------|-----------|
| Fosfor:                  | 170 mg  | 24<br>(*) |
| Magnesium:               | 52 mg   | 14<br>(*) |
| Tiamin:                  | 0,28 mg | 25<br>(*) |
| Zink:                    | 1,3 mg  | 13<br>(*) |
| * (Andel av dagsintag %) |         |           |

## Allergener

Spannmål som  
innehåller gluten

● Innehåller ⓘ

**Observera** Den som lagar/serverar mat till en allergiker måste alltid noga läs igenom ingrediensförteckningen på förpackningen där eventuella allergener ska framgå.

## Lantmännen Cerealía AB



|             |               |                                                            |
|-------------|---------------|------------------------------------------------------------|
| ORG. NR.    | TELEFON       | ADRESS                                                     |
| 556017-2222 | 08-519 787 00 | Sankt Göransgatan 160 A. Box 301 92, 102 25 ,<br>Stockholm |

GLN  
7310130000003

<http://www.cerealíafoodservice.se>