

Näringsdeklaration av H2 Fiber

Raw Fiber

I Raw Fiber finns fyra olika ingredienser, gräsmjöl, alfa-alfamjöl, rapsfrökaka och potatisfiber. Varje ingrediens innehåller kostfibrer av olika slag. Raw Fiber innehåller cellulosa, hemicellulosa, lignin och pektin, både lösliga och olösliga fibrer som alla bidrar till en bra tarmhälsa och matsmältning. Potatisfiber innehåller resistent stärkelse som är en löslig fiberliknande kolhydrat som fungerar som en prebiotika, vilket betyder att den gynnar flera stammar av goda tarmbakterier.

Alla dessa fibrer har olika positiva effekter på såväl hälsan som de goda bakterierna i tarmen.

Raw Fiber

Ingredienser: Gräsmjöl, Alfa-alfamjöl, Rapsfrökaka, resistent stärkelse från potatisfiber, linfrö samt naturlig bakterieflora, framför allt mjölksyrabakterier.

Näringsdeklarationen per 100 g, ca:

Energi: 1075 kJ / 257 kcal

Protein: 15,2 g

Fett: 3,9 g (kallpressad rapsolja)

Komplexa kolhydrater: 22,4 g, varav 6,6 g naturliga sockerarter (inget tillsatt socker)

Fiber: 42 g, varav 34g olösliga och 7 g lösliga

		Av RDI
Kalcium (Ca)	1080 mg	108%
Fosfor (P)	520 mgg	74%
Magnesium (Mg)	270 mg	72%
Kalium (K)	1570 mg	45%
Vitamin A	122 IU	15,3%
Vitamin E	15,2 mg	127%
Vitamin K	0,455 mg	0,6%
Vitamin B1	0,215 mg	19,5%
Vitamin B2	0,153 mg	10,9%
Glutenfritt.		

Häls fördelar:

- ✓ Rik på fibrer → Bra för matsmältning och tarmhälsa
- ✓ Högt kalciuminnehåll → Viktigt för skelett och tänder
- ✓ Bra källa till vitaminer A, K och E → Stärker immunförsvaret och blodkoagulering
- ✓ Bra för hjärtat → Fibrer samt högt kalium kan hjälpa till att reglera blodtrycket
- ✓ Antioxidantrikt → Fibrerna och fenoliska substanser skyddar från oxidativ stress
- ✓ Mättnadskänslan ökar → Bra för viktkontroll

Green fiber

Ingredienser: Alfa-alfamjöl, linfrö

GreenFiber har ett högre innehåll av klorofyll än Raw fiber och innehåller både lösliga och olösliga fibrer, inklusive cellulosa, hemicellulosa, lignin, pektin och resistent stärkelse. Dessa har en rad olika effekter på hälsan och matsmältningen och ger näring till de goda bakterierna i tarmen.

Näringsdeklaration per 100 g

Energi ca 300 kcal	-	
Protein	15–20 g	30–40%
Kolhydrater	35–40 g	-
Fibrer (kostfiber)	25–30 g	
Fett	2–4 g	-
Socker	3–8 g	-
Kalcium (Ca)	1200–1800 mg	120–180%
Fosfor (P)	200–300 mg	30–40%
Magnesium (Mg)	200 mg	50%
Kalium (K)	1500–2500 mg	75–125%
Järn (Fe)	3–5 mg	20–50%
Zink (Zn)	2–3 mg	20–30%
Koppar (Cu)	0,4 mg	40%
Mangan (Mn)	1,5 mg	75%
Vitamin A	8000–12000 IU	100–150%
Vitamin C	10–15 mg	10–15%
Vitamin E	5–10 mg	40–80%
Vitamin K	500–800 µg	600–1000%
Vitamin B1	0,3 mg	25%
Vitamin B2	0,5 mg	35%
Vitamin B3	1,5 mg	10%
Vitamin B6	0,4 mg	30%
Folsyra (B9)	150–250 µg	40–60%
Glutenfritt.		

Häls fördelar:

- ✓ Rik på fibrer → Bra för matsmältning och tarmhälsa
- ✓ Högt kalciuminnehåll → Viktigt för skelett och tänder
- ✓ Bra källa till vitaminer A, K och E → Stärker immunförsvaret och blodkoagulering
- ✓ Bra för hjärtat → Fibrer och högt kalium kan hjälpa till att reglera blodtrycket
- ✓ Antioxidantrikt → Fibrer, karotenoider och vitamin C skyddar celler från oxidativ stress

Yellow Fiber

Ingredienser: Rapsfrökaka, linfrö samt naturlig bakterieflora, framför allt mjölksyrabakterier.

Näringsdeklaration per 100 g

Energi ca 350 kcal	-	
Protein	30–38 g	60–75%
Kolhydrater	20–25 g	-
Fibrer (kostfiber, totalt)	12–18 g	
Fett	10 g	-
Mättat fett	1–2 g	-
Enkelomättat fett	5 g	-
Fleromättat fett	3–4 g	- (inkl. omega-3 & omega-6)
Kalcium (Ca)	200–250 mg	20–25%
Fosfor (P)	500–700 mg	70–100%
Magnesium (Mg)	250–300 mg	60–75%
Kalium (K)	700–1000 mg	35–50%
Järn (Fe)	5–7 mg	35–50%
Zink (Zn)	4–5 mg	40–50%
Koppar (Cu)	0,8 mg	80%
Mangan (Mn)	2,5 mg	125%
Vitamin E	8–12 mg	65–100%
Vitamin K	50–80 µg	60–100%
Vitamin B1 (Tiamin)	0,4 mg	35%
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,2 mg	15%
Vitamin B3 (Niacin)	2–3 mg	15–20%
Vitamin B6	0,6 mg	45%
Folsyra (B9)	200–250 µg	50–60%

Häls fördelar:

- ✓ Mycket proteinrikt → Nära 40% protein, bra alternativ till soja
- ✓ Bra fiberkälla → Stödjer matsmältningen och tarmhälsan
- ✓ Antioxidantrikt → Fibrer, och vitamin E skyddar celler från oxidativ stress
- ✓ Rik på magnesium & fosfor → Viktigt för skelett, muskler och energiomsättning
- ✓ Innehåller omega-3 & omega-6 → Hjälper till att balansera kolesterol och hjärthälsa
- ✓ Högt järninnehåll → Bra för syretransport i blodet
- ✓ Bra för hjärtat → Fibrer och högt kalium hjälper till att reglera blodtrycket
- ✓ Bra näringstillskott för äldre