

# 12 alternativ till vanligt ris



## BALJVÄXTER

Baljväxter i risform görs på mjöl av till exempel kikärtor eller linser. Det har högt proteininnehåll och högt kilopris.

### 1 Risformad pasta av kikärtor

**Tillverkare:** Zeta  
**Innehåll:** Kikärtsmjöl (kan innehålla spår av lupin och soja)  
**Pris:** Cirka 125 kr/kg  
**Energi:** 357 kcal  
**Fett:** 5,5 g  
**Kolhydrater:** 50,5 g  
**Fibrer:** 9,5 g  
**Protein:** 21,5 g  
**Salt:** 0,01 g  
**Koktid:** 9 minuter

### 2 Risformad pasta av gröna ärtor & röda linser

**Tillverkare:** Zeta  
**Innehåll:** Mjöl av röda linser, mjöl av gröna ärtor (kan innehålla spår av lupin och soja)  
**Pris:** Cirka 125 kr/kg  
**Energi:** 350 kcal  
**Fett:** 3,5 g  
**Kolhydrat:** 52 g  
**Fibrer:** 8,5 g  
**Protein:** 23 g  
**Salt:** 0,01 g  
**Koktid:** 9 minuter

## BLANDNINGAR

Blandningarna skiljer sig mycket åt när det gäller innehåll, från enkla mixar av fyra sädeslag till kryddade varianter med ris och bönor.

### 3 Fullkornsbulgur & quinoa, ekologisk

**Tillverkare:** Zeta  
**Innehåll:** Fullkornsbulgur (durumvete) och röd quinoa  
**Pris:** Cirka 125 kr/kg  
**Energi:** 341 kcal  
**Fett:** 3,7 g  
**Kolhydrater:** 58 g  
**Fibrer:** 12 g  
**Protein:** 13 g  
**Salt:** 0,3 g  
**Koktid:** 10 minuter

### 4 Fyra nordiska fullkornsgryn

**Tillverkare:** Okivi  
**Innehåll:** Havre, råg, vete och korn  
**Pris:** Cirka 110 kr/kg  
**Energi:** 352 kcal  
**Fett:** 2,7 g  
**Kolhydrater:** 66,6 g  
**Fibrer:** 9,6 g  
**Protein:** 9,6 g  
**Salt:** 0 g  
**Koktid:** 10 minuter

### 5 Supermix råris, quinoa, black eyed beans, & solrosfrön

**Tillverkare:** Paulúns  
**Innehåll:** Råris, röd quinoa, solrosfrön, black eye-bönor, bovete, gröna linser, kryddblandning (lök, tomat, morot, palsternacka, champinjon, chili-peppar, basilika, libbsticka, oregano, vitlök, svartpeppar och gurkmeja) och kallpressad rapsolja  
**Pris:** Cirka 125 kr/kg  
**Energi:** 390 kcal  
**Fett:** 11 g  
**Kolhydrater:** 55 g  
**Fibrer:** ngen uppgift  
**Protein:** 14 g  
**Salt:** 0 g  
**Koktid:** 20 minuter



## SPANNMÅL

Rena spannmål som kan ersätta ris på tallriken. Innehåller lika mycket energi som ris, men ofta mer fibrer och mer protein. Ligger på samma kostnadsnivå som ris.

### 6 Bovete

**Tillverkare:** Kung Märkatta  
**Innehåll:** Helt bovete  
**Pris:** Cirka 55 kr/kg  
**Energi:** 362 kcal  
**Fett:** 1,7 g  
**Kolhydrater:** 76 g  
**Fibrer:** 4 g  
**Protein:** 9,3 g  
**Salt:** 0,06 g  
**Koktid:** 15–20 minuter

### 7 Svenskt Havreris

**Tillverkare:** Frebaco kvarn  
**Innehåll:** Havrekärna  
**Pris:** Cirka 30 kr/kg  
**Energi:** 360 kcal  
**Fett:** 6 g  
**Kolhydrater:** 57 g  
**Fibrer:** 7,5 g  
**Protein:** 13 g  
**Salt:** 0,01 g  
**Koktid:** 13 minuter

### 8 Pärldinkel

**Tillverkare:** Urtekräm  
**Innehåll:** Krav-ekologiska hela dinkel-korn  
**Pris:** Cirka 65 kr/kg  
**Energi:** 350 kcal  
**Fett:** 2,6 g  
**Kolhydrater:** 64 g  
**Fibrer:** 8,4 g  
**Protein:** 14 g  
**Salt:** 0,01 g  
**Koktid:** 15–20 minuter

### 9 Quinoa

**Tillverkare:** Gogreen  
**Innehåll:** Quinoa  
**Pris:** Cirka 90 kr/kg  
**Energi:** 380 kcal  
**Fett:** 6,1 g  
**Kolhydrater:** 64 g  
**Fibrer:** 7 g  
**Protein:** 14 g  
**Salt:** 0,01 g  
**Koktid:** 15 minuter

### 10 Svensk Matvete

**Tillverkare:** Frebaco kvarn  
**Innehåll:** Vete  
**Pris:** Cirka 30 kr/kg  
**Energi:** 350 kcal  
**Fett:** 2,6 g  
**Kolhydrater:** 64 g  
**Fibrer:** 12 g  
**Protein:** 10 g  
**Salt:** 0,01 g  
**Koktid:** 12 minuter

## GRÖNSAKER

Grönsaksriset skiljer sig från övriga grupper genom att vara just grönsaker. Det innebär bland annat ett betydligt lägre energiinnehåll.

### 11 Brocoliris

**Tillverkare:** Coop  
**Innehåll:** Broccoli  
**Pris:** Cirka 65 kr/kg  
**Energi:** 26 kcal  
**Fett:** 0 g  
**Kolhydrater:** 2 g  
**Fibrer:** Ingen upp-gift  
**Protein:** 3 g  
**Salt:** Ingen uppgift  
**Koktid:** 1–2 minuter

### 12 Blomkålsris

**Tillverkare:** Garant  
**Innehåll:** Förvåld och riven blomkål.  
**Pris:** Cirka 85 kr/kg  
**Energi:** 24 kcal  
**Fett:** 0,2 g  
**Kolhydrater:** 2,6 g  
**Fibrer:** 2,3 g  
**Protein:** 1,9 g  
**Salt:** 0,02 g  
**Koktid:** 1–2 minuter