

Kulhydrater:

Kulhydrater	Findes i
Simple = mono- og disakkarider	fx: sukker druesukker honning frugt mælk
Sammensatte = polysakkarider = stivelse	fx: mel gryn brød kartofler ris pasta
Kostfibre	fx: groft mel havregryn rugbrød tørrede bælgfrugter grønsager - især de grove, fx kål, roduerter og løg