

ÄT FULLKORN TRE GÅNGER VARJE DAG



FÖRSLAG 1

1. 155 g kokt fullkornspasta (55 g fullkorn)
2. 1 skiva fullkornsbröd à 35 g (t.ex. Kärnsund) (10 g fullkorn)
3. 1 st fullkornstortilla à 40 g (10 g fullkorn)

= 75 G FULLKORN



FÖRSLAG 2

1. 40 g müsli med 50% fullkornsinnehåll (20 g fullkorn)
2. 1 st knäckebröd à 12 g (12 g fullkorn)
3. 140 g kokt fullkornsbulgur (45 g fullkorn)

= 77 G FULLKORN



FÖRSLAG 3

1. Havregrynsgröt på 1 dl havregryn (35 g fullkorn)
2. 2 st knäckebröd (25 g fullkorn)
3. 1 skiva rågbröd à 35 g (15 g fullkorn)

= 75 G FULLKORN