

EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- 25 g/1.5 dl Havrefras
= 21 g fullkorn
- 70 g okokt/ 165 g kokt
fullkornspagetti
= 40 g fullkorn
- 2 st rågröd
= 30 g fullkorn



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024

EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- En skål med yoghurt, havrefras och hallon
- Fullkornsspagetti och en färssås med gröna inslag
- Två rågbrödssockor, en med ost och paprikaskivor, en med hummus och salladslök



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024

EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- 30 g fullkornsmüsli
= 26 g fullkorn
- 65 g okokt/160 g kokt
fullkornscouscous
= 64 g fullkorn



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024

EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- En skål med fil, fullkornsmüsli, skivad banan och hallon
- En matig sallad med fullkornscouscous, massa grönsaker, salladsost och oliver



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024

EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- 2 fullkornsskorpor
= 16 g fullkorn
- 70 g okokt/140 g kokt
matvete
= 78 g fullkorn



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024



EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- 2 fullkornsskorpor, en med ost och paprikaskivor, en med jordnötssmör och skivad banan
- En matig sallad med matvete och rostad majs, blomkål och kikärter.



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024



EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- 70 g okokt/165 g kokt
fullkornsspagetti
= 40 g fullkorn
- 35 g/1 dl havregryn
= 35 g fullkorn
- 1 st rågbröd
= 15 g fullkorn



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024

EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- Fullkornsspagetti med en krämig paprikasås toppat med salladsost och rostade solroskärnor
- Havregrynsgröt med jordgubbar, jordnötssmör och mjölk
- En skiva rågbröd med ägggröra och gräslök



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024

EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- 1 st fullkornstortilla
= 10 g fullkorn
- 1 st knäckebröd
= 12 g fullkorn
- 70 g okokt/185 g kokt
fullkornsris
= 70 g fullkorn



EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN

- Wrap på fullkornstortilla med tonfiskröra och krispiga grönsaker
- Ett knäckebröd med kokt ägg, kaviar och gräslök
- En skål med fullkornsris, massa härliga grönsaker, räkor, mango och en sötsyrlig asiatisk dressing



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Skapat av dietist Stina Algulin, 2024