

# 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



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

# EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN



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



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

# EXEMPEL PÅ 90 GRAM FULLKORN



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

# 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 rågröd = 15 g fullkorn



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

# 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



- 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