

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 rågrödmackor, en med ost och paprikaskivor, en med hummus och salladslök