

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