

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.