

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 äggrora och gräslök