

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