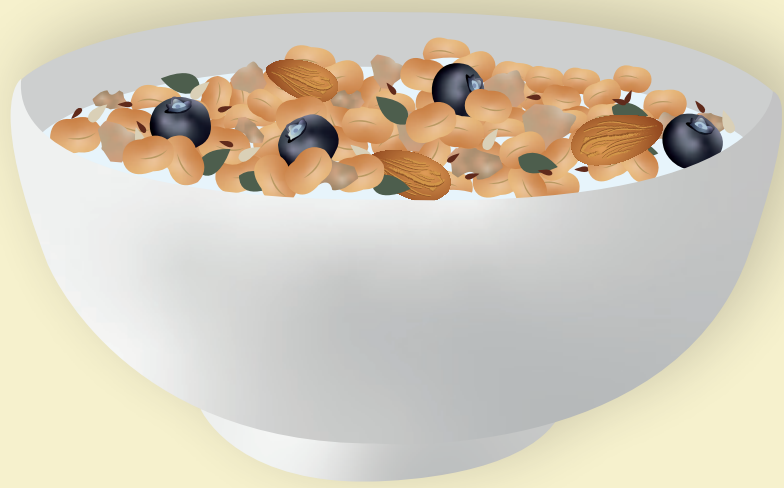


Spis mere *fuldkorn*



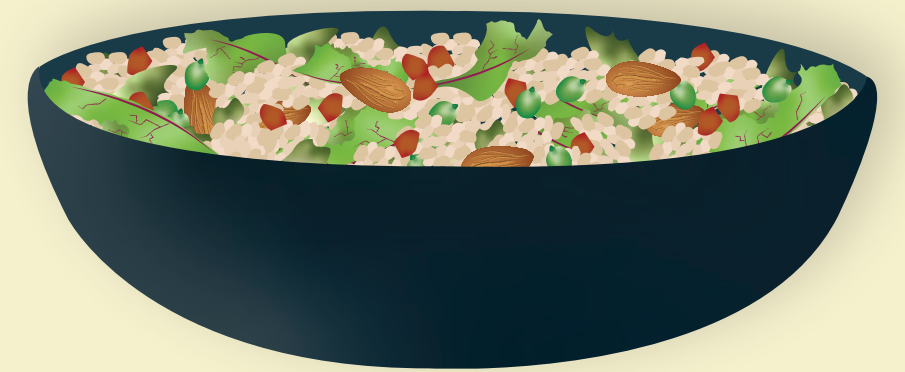
Morgenmad

Vælg fuldkornsmorgenmadsprodukter fx havregryn, grød af fuldkornsgryn eller grov mysli.



Bag med fuldkorn

Brug fuldkorn, når du bager. Kom gerne en tredjedel fuldkornsmel og to tredjedele hvedemel i dejen.

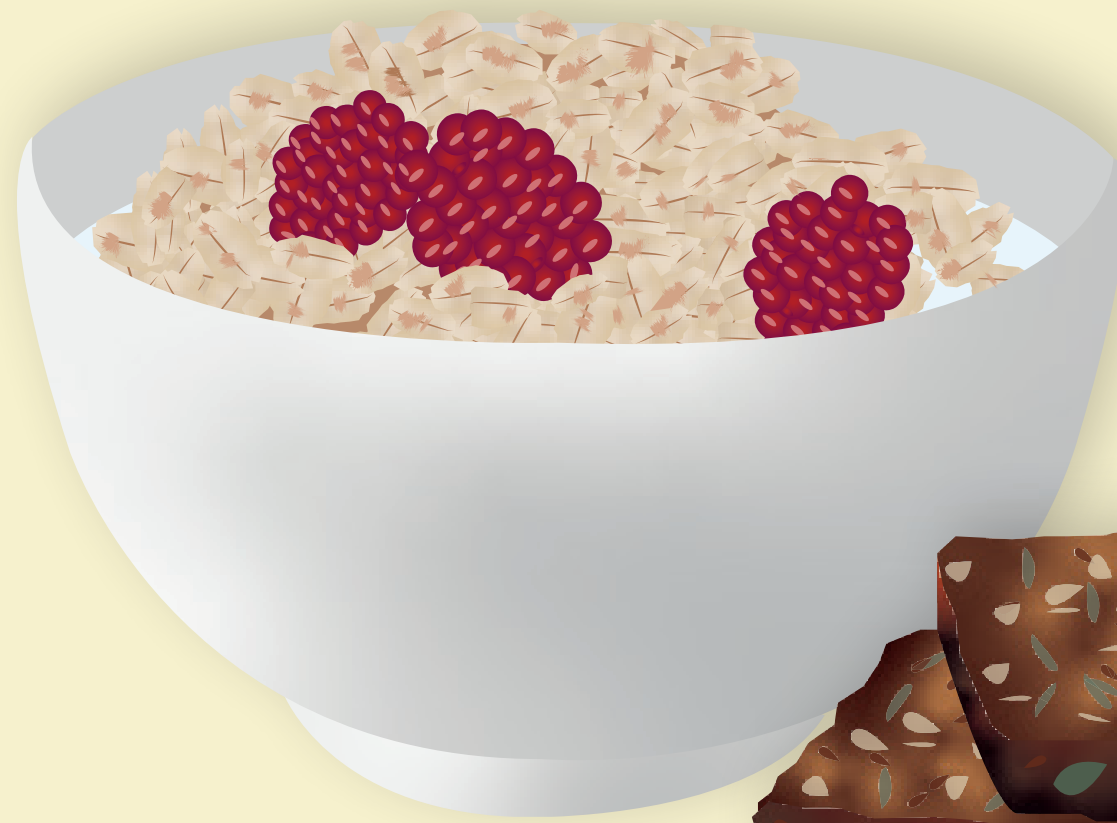


Frokost

Vælg fuldkornsrugbrød, eller lav en salat med fuldkornspasta.

90 g om dagen

Du anbefales 90 g fuldkorn dagligt. Det kan fx være 2 dl havregryn og to skiver fuldkornsrugbrød.



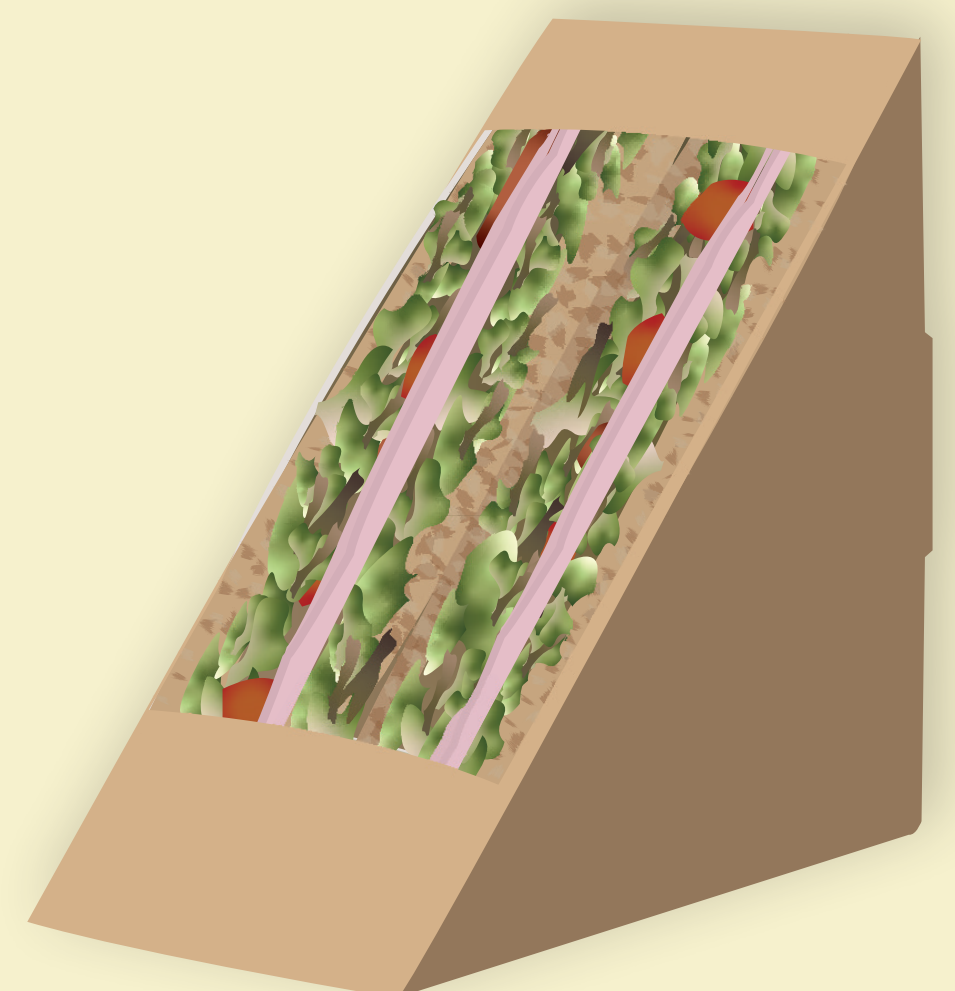
Tilbehør

Vælg fuldkornsudgaven, når du fx køber pasta, nudler, pitabrød, ris, wraps, brød og knækbrød.



TIP

Gå efter det orange fuldkornsmærke, når du køber ind.



På farten

Vælg fuldkornsvarianter, når du fx køber sandwich eller pastasalater på farten.

Læs mere på hjertereforeningen.dk/opskrifter