

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 portion havregryn



2 skiver
fuldkornsrugbrød



1 fuldkornsknækbrød



90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 lille portion havregryn



1 skive
fuldkornsrugbrød



1 portion
fuldkornspasta



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 fuldkornsbolle

**2 skiver
fuldkornsrugbrød**

**1 portion
fuldkornspasta**



90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 fuldkornspitabrød

1 portion havregryn

1 fuldkornsbolle



90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 lille portion havregryn



2 skiver
fuldkornsrugbrød



1 fuldkornsknækbrød

1,5 fuldkornstortillas (stor)

