

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 portion havregryn

2 skiver
fuldkornsrugbrød

1 fuldkornsknækbrød



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 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



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 fuldkornspitabrød

1 portion havregryn

1 fuldkornsbolle



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 lille portion havregryn



2 skiver
fuldkornsrugbrød



1 fuldkornsknækbrød



1,5 fuldkornstortillas (stor)



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima