

# Fullkorns- månaden

Häng med i Fullkornsfrämjandets  
fullkornsutmaning! Sätt ett kryss i rutan  
när du klarat av ditt veckouppdrag.

## VECKA 1

ÄT KNÄCKEBRÖD  
EN GÅNG PER DAG

## VECKA 2

PROVA FULLKORNSMÜSLI  
ELLER FULLKORNSGRÖT

## VECKA 3

TESTA NYCKELHÅLSMÄRKT  
MJUKT BRÖD

## VECKA 4

BYT UT PASTAN TILL MAT-  
VETE ELLER FULLKORNSPASTA



**FULLKORNS**  
FRÄMJANDET

Följ oss på LinkedIn

