

MATPAKKETIPS

GROVE KOSTRÅD

4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag

Velg grove eller ekstra grove brød til matpakken. Fire skiver ekstra grovt brød dekker myndighetenes anbefalinger om 70–90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.

<http://www.brodogkorn.no/kosthold/>

Bruk Brødskala'n som hjelpemiddel

Det kan være vanskelig å bedømme hvor grovt et brød er ut fra utseende. Lyse brød kan være bakt med mye sammalt mel, og mørke brød kun med siktet mel. Brødskala'n viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet. Test hvor grove dine egne oppskrifter er på <http://www.brodogkorn.no/brødskala-kalkulatoren/>



♥ *Innpakningen er viktig for at maten skal holde seg frisk. Bruk matpapir, plastfolie og matbokser i forskjellige størrelser.*



Doble blingser

Finn ditt favorittbrød. Skjær to skiver og smør på kremost, pesto, avokado eller majones. Varier med ulikt pålegg: mozzarella og tomatskiver, leverpostei med sure agurker, tunfisksalat, omelett, fiskekake og gulrot ... Trykk skivene lett sammen og del dem i to diagonalt. Det er enkelt å lage en morsom og sunn matpakke.



Byggesett

Prøv ut ulike typer brød, bagetter, rundstykker, knekkebrød, müsliboller, bagels, scones eller lefser. Kjøp eller lag dine egne porsjonspakker med leverpostei, ost, kaviar, makrell, majones, spekepølse eller andre ting du liker. Legg i frukt og grønt sammen med brødskiver og en liten smørekniv i matboksen. Slik får du nysmurte skiver til lunsj.



Alt i ett

Det finnes flere alternativer på alt-i-ett bakst. Se etter pizzasnurrer, müsliboller, focaccia eller andre varianter i bakeriet. Grove fylte horn eller brødkrystaller med ost, skinke og purre er sunne og smakfulle alternativer du kan bake selv. Du kan også velge fyll som spinat og fetaost, eller en krydret pølsevariant. Lettvint å ta med i matpakken. Tar du dem ut av frysen er de tint innen lunsj.

**BRØD
& KORN**

WWW.BRODOGKORN.NO