

Frokostblanding

Dette er en god frokostblanding som mange har spurt om vi kan legge ut. Vi hører på dere og her er frokostblandingen fra kjøkkenet. En bra start på dagen!

Ingredienser:

Menn:

- 4 ss havregryn
- 2 ss kruskakli
- 1 ss solsikkekjerner
- 1 ss gresskarfrø

Kvinner:

- 3 ss havregryn
- ½ ss kruskakli
- ¾ ss solsikkekjerner
- ¾ ss gresskarfrø

Serveres med melk og eventuelt en skje med bær.

Næringsberegning 1. porsjon :

Menn

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Squashfrø, gresskarfrø	1 spiseskje(er)	9 g	233 kJ	56 kcal	4,4 g	1,1 g	0,5 g	2,7 g	ja
Solsikkefrø	1 spiseskje(er)	8 g	209 kJ	50 kcal	4,1 g	1,4 g	0,5 g	1,7 g	ja
Hvetekli	10 gram	10 g	123 kJ	29 kcal	0,5 g	3 g	3,1 g	1,7 g	ja
Havregryn, lettkokte/store	4 spiseskje(er)	24 g	393 kJ	93 kcal	1,9 g	15,1 g	2,6 g	2,7 g	ja
Total		51 g	958 kJ	229 kcal	10,9 g	20,7 g	6,7 g	8,8 g	

Kvinner

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Squashfrø, gresskarfrø	0,75 spiseskje(er)	6,75 g	175 kJ	42 kcal	3,3 g	0,8 g	0,4 g	2 g	ja
Solsikkefrø	0,75 spiseskje(er)	6 g	157 kJ	38 kcal	3,1 g	1,1 g	0,4 g	1,2 g	ja
Hvetekli	2,5 gram	2,5 g	31 kJ	7 kcal	0,1 g	0,8 g	0,8 g	0,4 g	ja
Havregryn, lettkokte/store	3 spiseskje(er)	18 g	295 kJ	70 kcal	1,4 g	11,4 g	1,9 g	2,1 g	ja
Total		33,25 g	657 kJ	157 kcal	7,9 g	14 g	3,5 g	5,8 g	