

Kolla vad du har hemma först sedan tidigare och du kan välja att byta ut frukosten rakt av mot någon frukost vi kört tidigare om du inte gillar gröt...

- * Havregryn(fullkornshavregryn)
- * Frysta blåbär eller färska om du vill.
- * Mellanmjölk
- * Fullkornsbulgur&Quinoa
- * Ruccola
- * Coctailtomater
- * 1 Gurka
- * 1 Rödlök
- * Tärnad salladsost, tex, ICA Basic 320kcal/100gram
- * Lättfil, eko 0,5%
- * 1 Päron