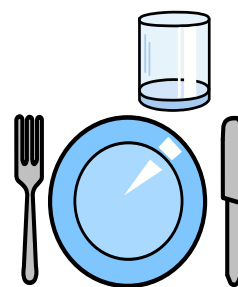


bra matvanor



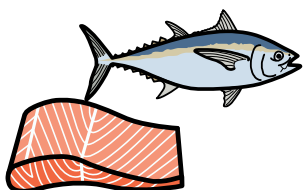
ät enligt tallriksmodellen



välj produkter med nyckelhålet



5 st frukt eller grönsaker varje dag



fisk 2-3 gånger varje vecka

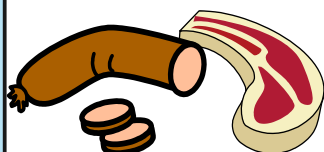
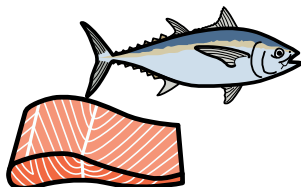
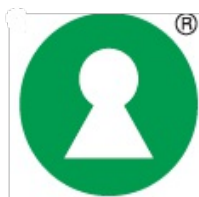
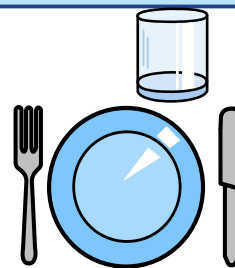


max 350 g kött och chark i veckan

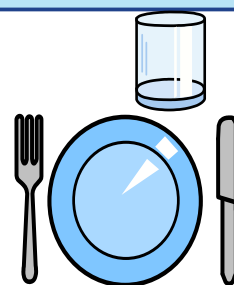


ät mindre av godis, chips och fikabröd

bra matvanor



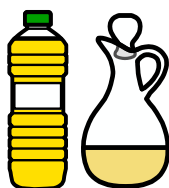
bra matvanor



drick vatten istället för läsk



välj fullkornsprodukter



välj fett med nyckelhål

bra matvanor

