

# Hitta ditt sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**






## MER

grova grönsaker  
baljväxter  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



## BYT TILL

-  fullkorn
-  Nyckelhålsmärkta matfetter och oljor
-  magra mejeriprodukter



## MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol

## ÄT MER ...

Grönsaker, baljväxter,  
frukt och bär

Mitt sätt är ...

Fisk och skaldjur

Mitt sätt är ...

Nötter och frön

Mitt sätt är ...

Rörelse i vardagen

Mitt sätt är ...

## BYT TILL ...

Fullkorn

Mitt sätt är ...

Nyckelhålmärkta  
matfetter och oljor

Mitt sätt är ...

Magra  
mejeriprodukter

Mitt sätt är ...

## MINSKA PÅ ...

Rött kött och chark

Mitt sätt är ...

Salt

Mitt sätt är ...

Socker

Mitt sätt är ...

Alkohol

Mitt sätt är ...

Vill du veta mer om livsmedelsverkets kostråd? Gå in på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)