

Hitta *ditt* sätt

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



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



Livsmedelsverket

Ät mer...

GRÖNSAKER, 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...

VÄXTBASERADE

Mitt sätt är...

MATFETTER OCH OLIOR

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 Livsmedelssverkets kostråd? Gå in på www.livsmedelssverket.se