

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 ...

Nyckelhåismärkta
matfetter och ojor

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 ...