

Tallriksmodellen

Tänk dig att du delar in din tallrik med hjälp av ett Y innan du lägger upp din måltid.

På den ena stora delen lägger du grönsaker och rotfrukter.



Kolhydrater som potatis, pasta, ris, bröd och gryn får sin plats på den andra stora delen.

På den minsta delen lägger du kött, fisk, fågel, ägg eller baljväxter. Här hamnar också såsen. Vid vegetariskt alternativ väljer du baljväxter, ägg, mjölk- eller ostprodukter på den lilla delen.



Nyckelhålet

fungerar som riktmärke när du är i affären och handlar. Symbolen visar på alternativ med mindre mängd och/eller nyttigare fett, mindre socker och salt och mer kostfibrer och fullkorn.

Mat



vid höga blodfetter

TILL

