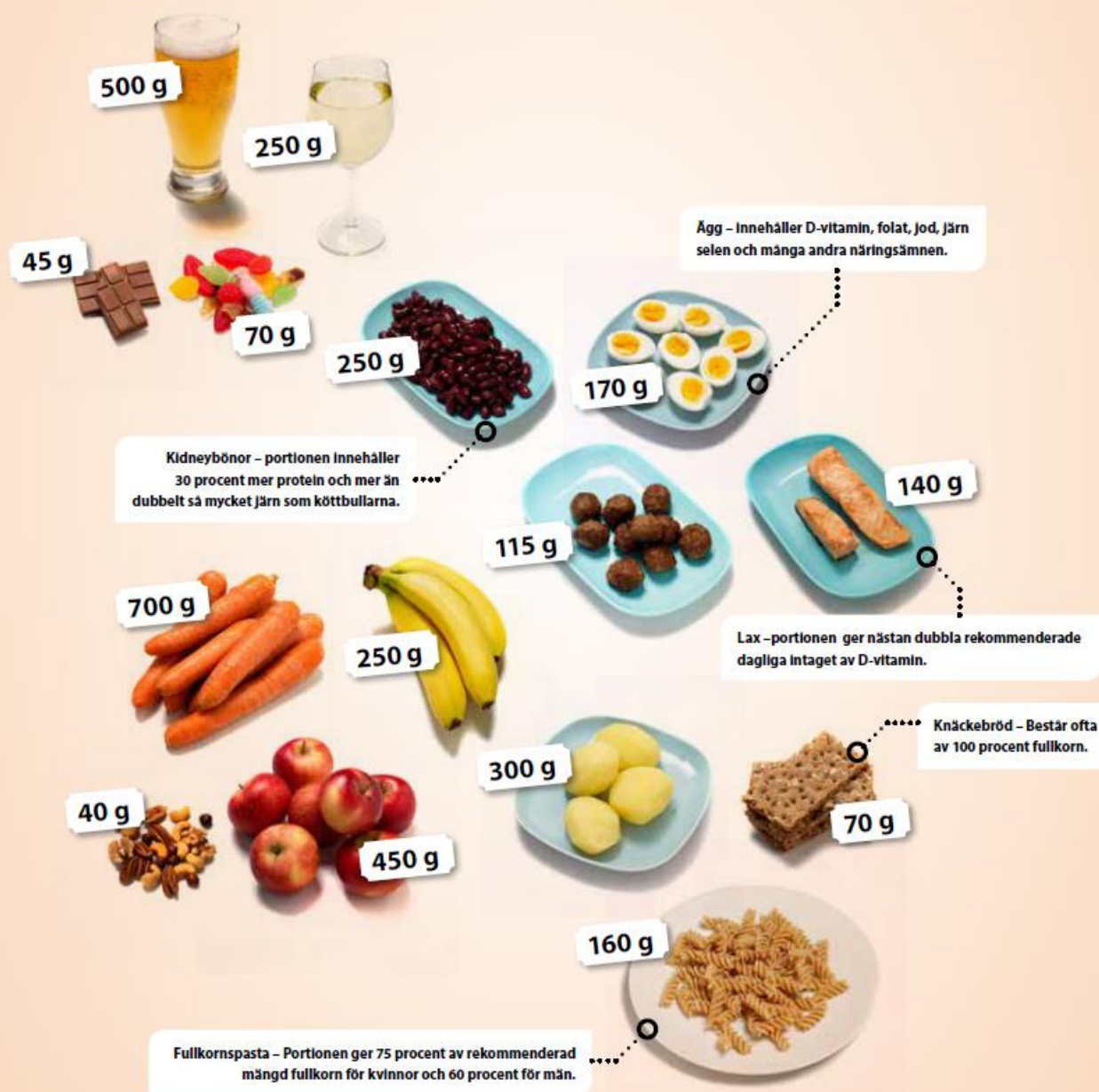


## Olika livsmedel – samma kaloriinnehåll

De här bilderna visar livsmedel som alla ger cirka 250 kcal (1 MJ). Beroende på vilka energikällor man väljer kan man få mer eller mindre näring. 70 gram smågodis ger till exempel inga vitaminer och mineraler, att jämföra med tre bananer som ger vitaminer, mineraler, fibrer och bidrar till mättnad.



Livsmedelsverket – Hälsosam helhet