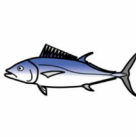
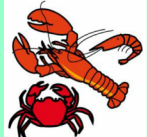
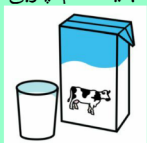
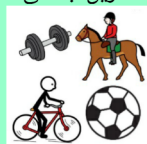
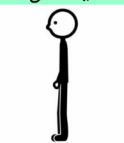
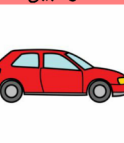


از این مواد بیشتر استفاده کنید  mer av detta	سبزیجات  grönsaker	میوه  frukt	پاستای سبوسدار / دانه درشت  fullkornspasta	از این مواد کمتر استفاده کنید  mindre av detta	گوشت قرمز  rött kött	کالبا ساندویچی  pålägg
حبوبات  baljväxter	ماهی  fisk	سخت پوستان دریائی  skaldjur	سبوسدار / دانه درشت  fullkorn	نان گندم / آرد سفید  vitt bröd	شکر در غذا  socker i mat	نمک  salt
آجیل  nötter	بذرها / تخمه ها  frön	لبنیات کم چربی  mager mejeri	روغن  olja	کره  smör	چیپس، شکلات و آب نبات  chips godis	مشروبات الکلی  alkohol
تمرین جسمی  träning	فعالیت های روزانه  vardagsaktivitet	حمل بار  bära	پله  trappa	راه رفتن  gå	نشستن  sitta	آسانسور / پله برقی  hiss/rulltrappa
مرتب و منظم  regelbundet	حرکت جسمی  rörelse	قدرت ماهیچه  muskelstyrka	دوچرخه سواری  cykla	ایستادن  stå	مدت نگاه کردن به مانیتور  skärmtid	اتومبیل  bil