

Hitta *ditt* sätt

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

MER

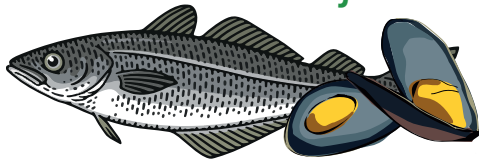
Grönsaker



Frukt och bär



Fisk och skaldjur



Nötter och frön



Rörelse



BYT → TILL

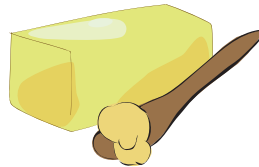
Vitt mjöl



Fullkorn



Smör



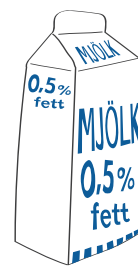
Olja och vegetabiliskt margarin



Feta mjölkprodukter

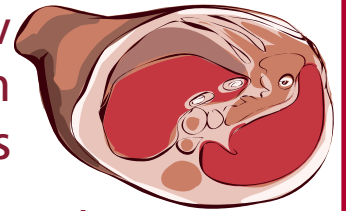


Magra mjölkprodukter



MINDRE

Kött av nöt, lamm och gris



Kött som är rökt, saltat eller torkat



Korv

Salt



Socker



Alkohol

