

Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn

För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag.

Här är två exempel på hur man kan äta tillräckligt med fullkorn.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mer fullkorn.



En portion fullkornspasta
= 40 gram fullkorn



Fyra knäckebröd
= 48 gram fullkorn

EXEMPEL 1

Maten i varje
halva visar
cirka 90 gram
fullkorn

EXEMPEL 2



En portion havregrynsgröt
= 35 gram fullkorn



Två skivor fullkornsbröd
= 40 gram fullkorn



En skiva
knäckebröd
= 12 gram
fullkorn

Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn

För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag.

Här är två exempel på hur man kan äta tillräckligt med fullkorn.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mer fullkorn.



90 gram fullkorn
= 2 1/2 portion
havregrynsgröt



EXEMPEL 1

Maten i varje
halva visar
cirka 90 gram
fullkorn

EXEMPEL 2



90 gram fullkorn
= 7 1/2 knäckebröd



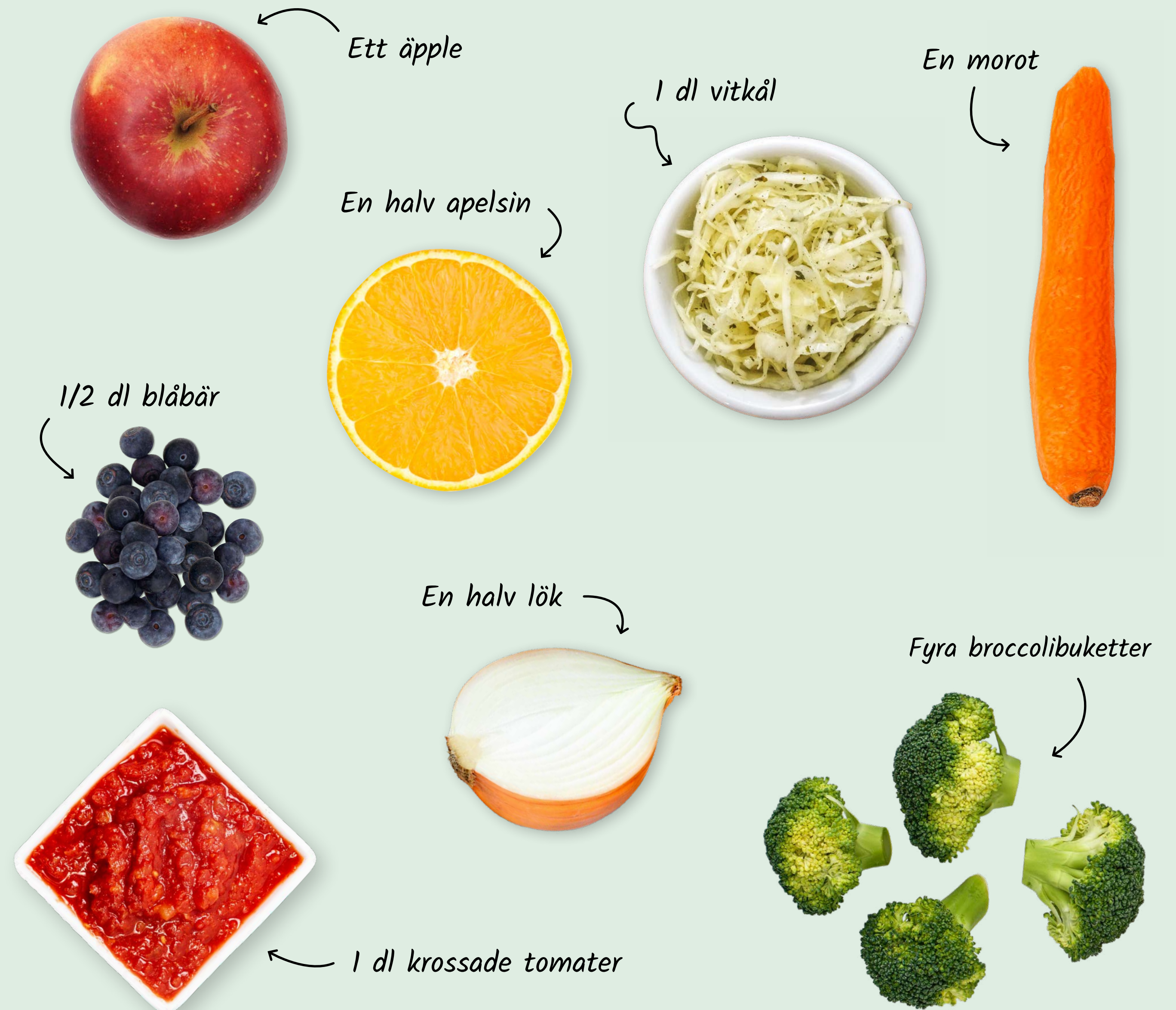
Ät mycket grönsaker, frukt och bär

För hälsan är det bra med minst 500 gram om dagen, gärna mer.

Grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök är extra bra.

500 gram är ungefär så här mycket.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!



Ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan

Fisk är nyttigt, för hälsan är det bra att äta det 2-3 gånger i veckan. Variera mellan olika sorters fisk – både feta och magra fiskar. Här är några exempel.

**Även ett litet steg
gör skillnad för hälsan!**

För miljön är det bra att välja miljömärkt fisk.



Makrill



Frost torsk



Sushi



Sardiner



Sill



Blåmussla

Ät bönor, ärter eller linser ofta – gärna varje dag

Det finns många olika sorters baljväxter — här är några exempel.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Det finns många konserverade bönor, linser och ärter som kan ätas direkt. Torkade ärter och bönor behöver blötläggas och kokas innan de äts. Läs på förpackningen.



Röda linser



Kikärter



Gröna ärter



Kidneybönor



Gula ärter



Belugalinser



Falafel
(kikärter)



Hummus
(kikärter)



Ärtsoppa
(gula ärter)

Ät gärna kött, men inte så mycket

För hälsan är det bra att inte äta mer än 350 gram rött kött i veckan (tillagad mängd). Bara lite av det bör vara chark som korv och bacon.

Här är två exempel på hur man kan äta under en vecka.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Rött kött är kött från nöt, lamm, gris, ren och vilt. 350 gram tillagad mängd motsvarar 400-500 gram kött före tillagning.



Ät mejeriprodukter varje dag

Gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. För hälsan är det bra att äta ungefär 3,5–5 dl mejeriprodukter per dag. Om du äter vego-alternativ, välj berikade sorter.

Här är två exempel på hur man kan äta under en dag.

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan!

Titta efter Nyckelhålsmärket, det finns på produkter med mindre socker och fett.

