

NÅGOT LITET SÖTT

Äter du bra i övrigt,
finns det lite utrymme
för sötsaker ibland.

KYCKLING & KÖTT

Idag äter vi för mycket kött. Det
är inte bra för varken kroppen
eller planeten. En mindre mängd
på tallriken ger utrymme för mer
frukt och grönt.

FISK, SKALDJUR & OMÄTTAT FETT

Fisk är bra mat. Det bör vi äta minst
2 gånger i veckan. Sill, lax och
makrill är extra bra fiskar. När vi väljer
fett, bör vi i första hand välja flytande
fetter såsom raps- eller olivolja. De
innehåller omättade fettsyror som är
bra både för hjärtat och blodkärlen.

BASEN ÄR GRÖN

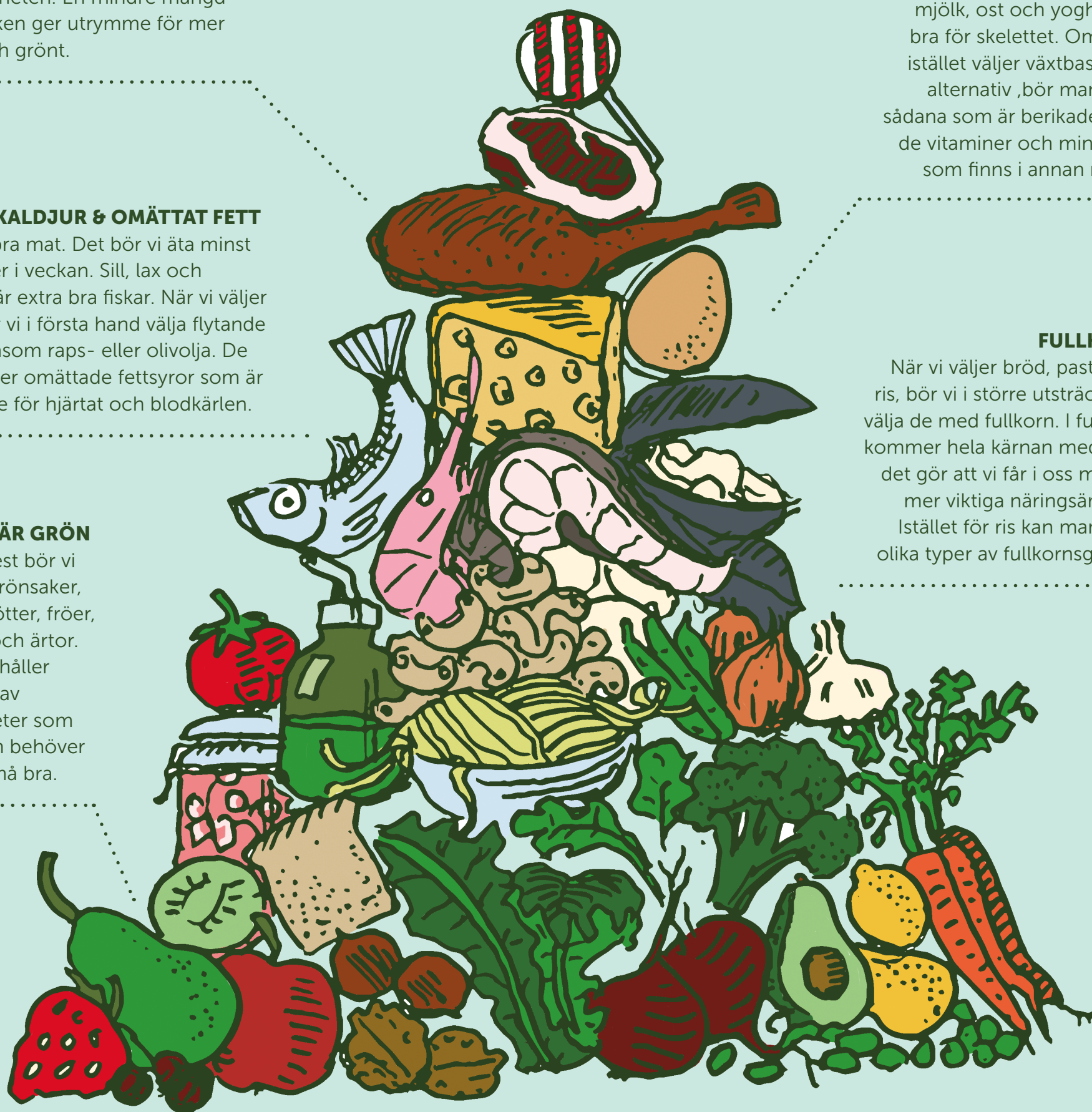
Allra mest bör vi
äta av grönsaker,
frukt, nötter, fröer,
bönor och ärtor.
De innehåller
massor av
nyttigheter som
kroppen behöver
för att må bra.

MEJERI

Mejeriprodukter som
mjölk, ost och yoghurt är
bra för skelettet. Om man
istället väljer växtbaserade
alternativ ,bör man välja
sådana som är berikade med
de vitaminer och mineraler
som finns i annan mjölk.

FULLKORN

När vi väljer bröd, pasta och
ris, bör vi i större utsträckning
välja de med fullkorn. I fullkorn
kommer hela kärnan med, och
det gör att vi får i oss mycket
mer viktiga näringsämnen.
Istället för ris kan man välja
olika typer av fullkornsgryner.



HÄLSOSAMMA MATVANOR

Mest av allt ska vi äta grönsaker, frukt, bär och baljväxter.
Kompletterat med fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk,
skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter.
Kyckling, bra kött då och då. Något litet sött emellanåt är även det
okej - bara det inte blir för mycket och för ofta.