

# Vill du äta hälsosamt?

**Ät mycket frukt och grönt**  
– gärna 500 gram per dag!

**Välj i första hand fullkorn**  
när du äter bröd, flingor,  
gryn, pasta och ris!

**Välj gärna**  
**nyckelhålsmärkt!**

**Ät fisk ofta**  
– gärna 2-3 gånger i veckan!

**Byt till flytande**  
**margarin eller olja**  
**när du lagar mat!**



**LIVSMEDELS  
VERKET**

Box 622, 751 26 Uppsala  
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)