

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