

Ät mer...

GRÖNSAKER, FRUKT OCH BÄR	Mitt sätt är...
FISK OCH SKALDJUR	Mitt sätt är...
NÖTTER OCH FRÖN	Mitt sätt är...
RÖRELSE I VARDAGEN	Mitt sätt är...

Byt till...

FULLKORN	Mitt sätt är...
VÄXTBASERADE MATFETTER OCH OLJOR	Mitt sätt är...
MAGRA MEJERIPRODUKTER	Mitt sätt är...

Minska på...

RÖTT KÖTT OCH CHARK	Mitt sätt är...
SALT	Mitt sätt är...
SOCKER	Mitt sätt är...
ALKOHOL	Mitt sätt är...

Vill du veta mer om Livsmedelsverkets kostråd? Gå in på www.livsmedelsverket.se