

# Kostråden på en minut

## Mer

Grova grönsaker och baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

Rörelse i vardagen



## Byt till

-  Fullkorn
-  Nyckelhålsmärkta matfetter och oljor
-  Magra mejeriprodukter



## Mindre

Rött kött och chark

Salt

Socker

Alkohol



## 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 ...

Nyckelhålsmärkta  
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 ...