

FRUKT & GRÖNSAKER



RÖDKÅL
70 G/PORTION



BLOMKÅL
70 G/PORTION



AUBERGINE
70 G/PORTION

REKOMMENDATIONEN
ÄR ATT ÄTA MINST 500 G
FRUKT OCH GRÖNSAKER
PER DAG.

**HUR MYCKET
ÄTER DU?**



RÖDA LINSER (KOKTA)
80 G/PORTION



BROCCOLI
75 G/PORTION



MOROT
70 G/PORTION



SPENAT
30 G/PORTION



RÖDLÖK
60 G/PORTION



RÖDBETA
70 G/PORTION



GRÖNA ÄRTOR
45 G/PORTION



TOMAT
50 G/PORTION



BANAN
105 G/ST



ÄPPLE
125 G/ST



PÄRON
138 G/ST



APELSIN
125 G/ST



KIWI
85 G/ST



JORDGUBBAR
125 G/PORTION



BLÅBÄR
125 G/PORTION



VINDRUVOR
125 G/PORTION

Frukt och grönsaker innehåller livsviktiga vitaminer och mineraler. De är även rika på fibrer som mättar bra och håller igång magen. Ett rekommenderat intag av frukt och grönsaker minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och vissa cancerformer.



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

HÅLLBAR NUTRITION FÖR HÄLSA GENOM HELA LIVET

BILDERNA AVSER EN STANDARDPORTION ENLIGT LIVSMEDELSDATABASEN