

# 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.