

Förslag på 2 bra mellanmål

Stort mellanmål

1 frukt och 1 smörgås
med kaffe, te eller vatten.



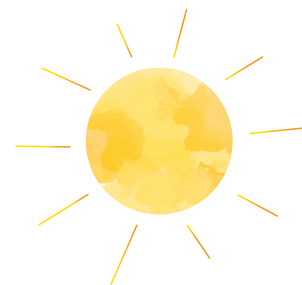
Litet mellanmål

1 frukt och
kaffe, te eller vatten.



Planera dagens måltider

Äta och må bra



1 portion räcker

Ät 1 portion till
frukost, lunch och middag.

Då mår din kropp bra.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar delarna i en måltid som är bra för kroppen.

- Fyll en del av tallriken med potatis, pasta eller ris.
- Fyll en stor del av tallriken med grönsaker.



- Fyll den minsta delen av tallriken med fisk, kött, ägg eller bönor.

Drick gärna vatten.
Om du är hungrig efter maten kan du äta en frukt.

Ät frukost, lunch, middag och mellanmål

Din kropp mår bra av att äta frukost på morgonen, lunch mitt på dagen, middag på kvällen och 1 eller 2 mellanmål.



Din kropp och dina tänder mår bäst om du inte småäter mellan måltiderna.