

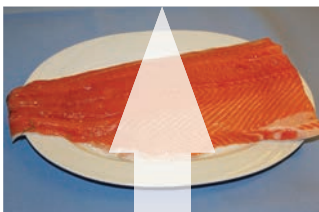
Nye kostråd 2013 – erstatter kostrådene side 147



- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.



- Spis frugt og mange grøntsager.



- Spis mere fisk.



- Vælg fuldkorn.



- Vælg magert kød og kødpålæg.



- Vælg magre mejeriprodukter.



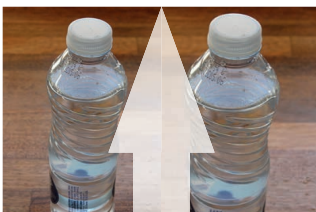
- Spis mindre mættet fedt.



- Spis mad med mindre salt.



- Spis mindre sukker.



- Drik vand.