

Protein

Halva tallriken ska vara protein

Tofu, Sojaprodukter, Linsor
Kvarg, Fisk, Fågel, Kött, Ägg
Bönor



Grönsaker, frukt och bär bör
ätas varje dag också 😊

Vatten är bäst
1,5L per dag

Vätska

Har du en vattenflaska?

Best weight




Lev så sunt du kan och njut av
livet utan att ha ett viktfokus.
Njut av det du äter utan dåligt
samvete. Lev Life People!

Livsstilsförändring

10% protein och max 10% socker i dina mellanmål

Nyckelhålsmärkningen är ett bra riktmärke

Fiber! Vi behöver fiber: Bröd, mjöl, pasta, ris, gryn – fullkorn

Undvik sockersötad läsk 

Mejeriprodukter? Välj naturligt alt utan tillsatt socker



Ta dina vitaminer - sätt alarm kl. 21.00
Har du tagit dina vitaminer idag?

Laga din mat själv och planera dina måltider:
Ladda ner "Måltidsprepp"



Det finns inget livsmedel som är så bra att du endast kan äta det.
Det finns inget livsmedel som är så dåligt att du aldrig kan äta det.
Här skapar vi en sund relation till mat!