

Gi' madpakken en hånd

Grønt

Snackgrønt

- * Agurk
- * Avocado
- * Bladselleri
- * Blomkål
- * Broccoli
- * Bønner
- * Gulerod
- * Kinaradise
- * Majskeolbe
- * Peberfrugt
- * Radiser
- * Tomat
- * Squash
- * Sukkerærter
- * Ærter i bælg

Grønt som salat

- * Råkost af fx gulerod, rødbede og hvidkål
- * Bagte rodfrugter fx persillerod, selleri, gulerod og rødbede
- * Kogte grøntsager
- * Blandet salat

Grønt på brødet

- * Agurk
- * Avocado
- * Kogt kartoffel
- * Tomat
- * Hummus
- * Bønne- og linsepaté

Fuldkornsbrød

Fuldkornsvarianter af:

- * Rugbrød
- * Brød
- * Pitabrød
- * Boller
- * Bagels
- * Sandwichbrød
- * Tortillawraps

På brødet

Bælgfrugter

- * Hummus
- * Bønne- og linsepaté
- * Falafel

Kød

- * Kyllingebryst- og lår
- * Frikadelle
- * Hamburgerryg

Ost

- * Hytteost
- * Rygeost
- * Skæreost
- * Smøreost

Æg

- * Hele æg
- * Æggesalat

Fisk

- * Fiskefilet
- * Fiskefrikadelle
- * Fiskepaté
- * Forel
- * Laks
- * Makrel i tomat
- * Rejer
- * Torskerogn
- * Tun
- * Ørred

Frugt

Frugt

- * Ananas
- * Appelsin
- * Banan
- * Blomme
- * Bær
- * Fersken
- * Nektarin
- * Grapefrugt
- * Kiwi
- * Mango
- * Melon
- * Mandarin
- * Pære
- * Vindruer
- * Æble

Nødder

- * Cashewnødder
- * Hasselnødder
- * Mandler
- * Valnødder

