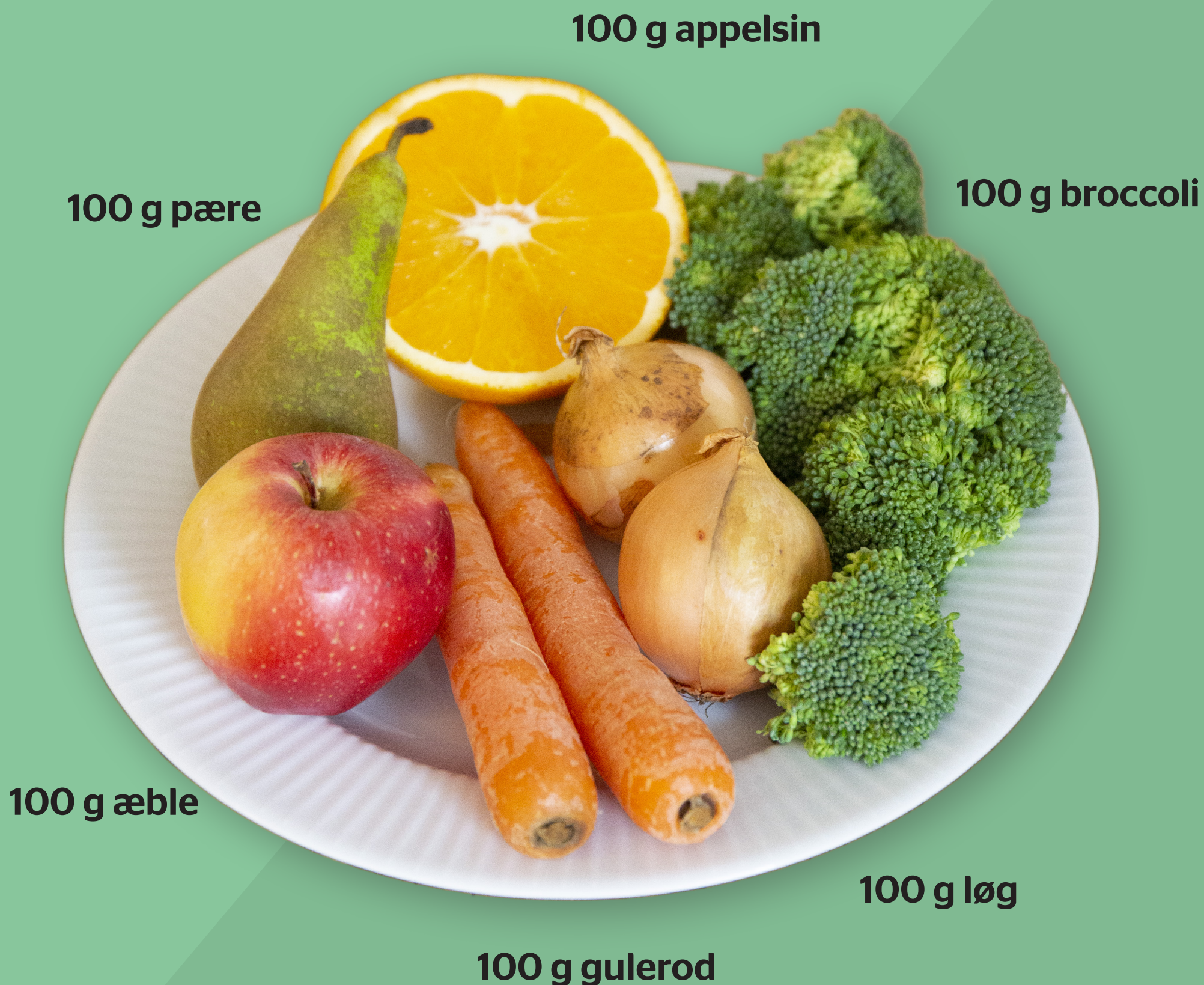


600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

600 gram frugt og grønt om dagen

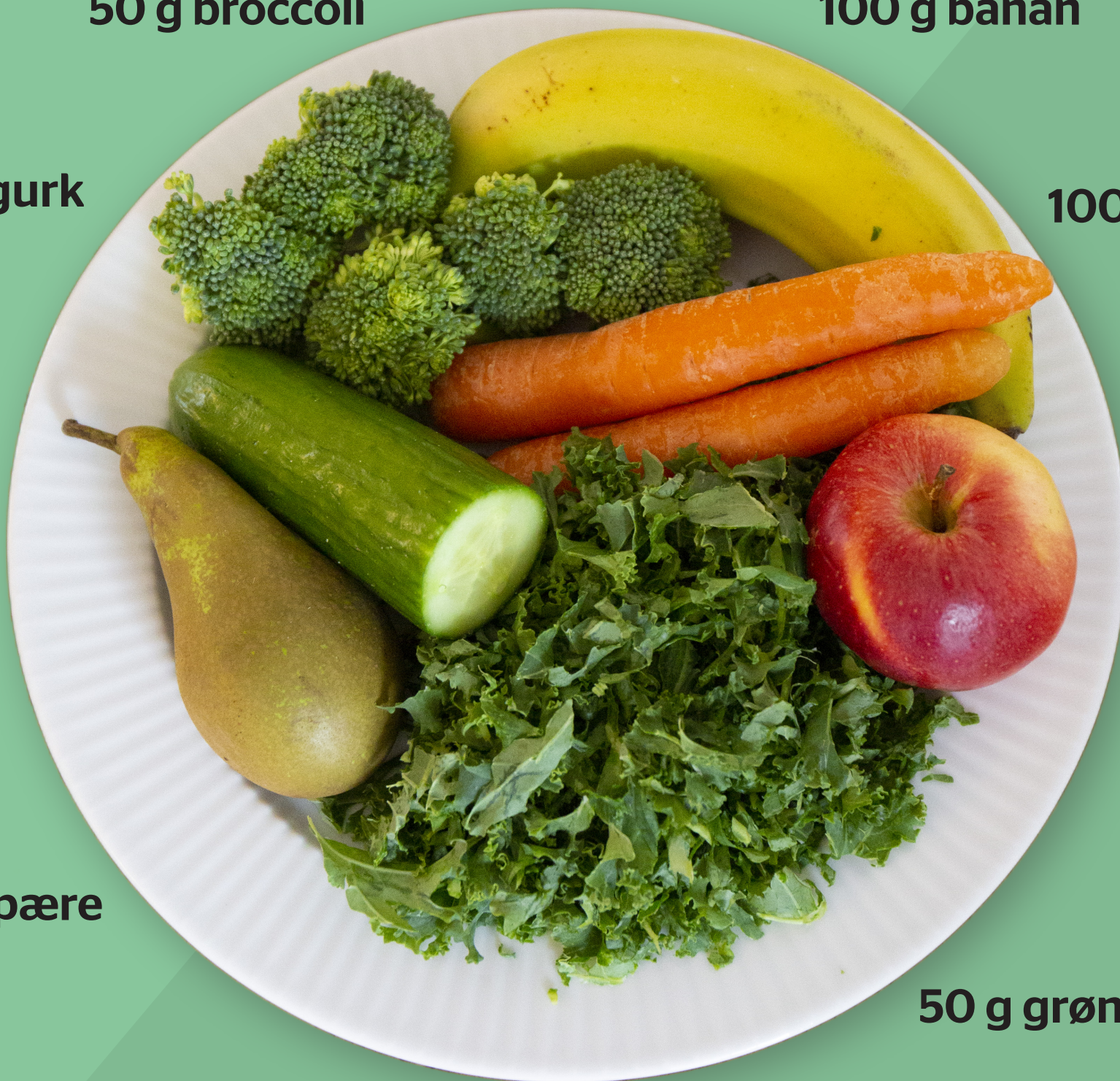
Hvor meget fylder det?

50 g broccoli

100 g banan

100 g agurk

100 g gulerod



100 g pære

100 g æble

50 g grønkål

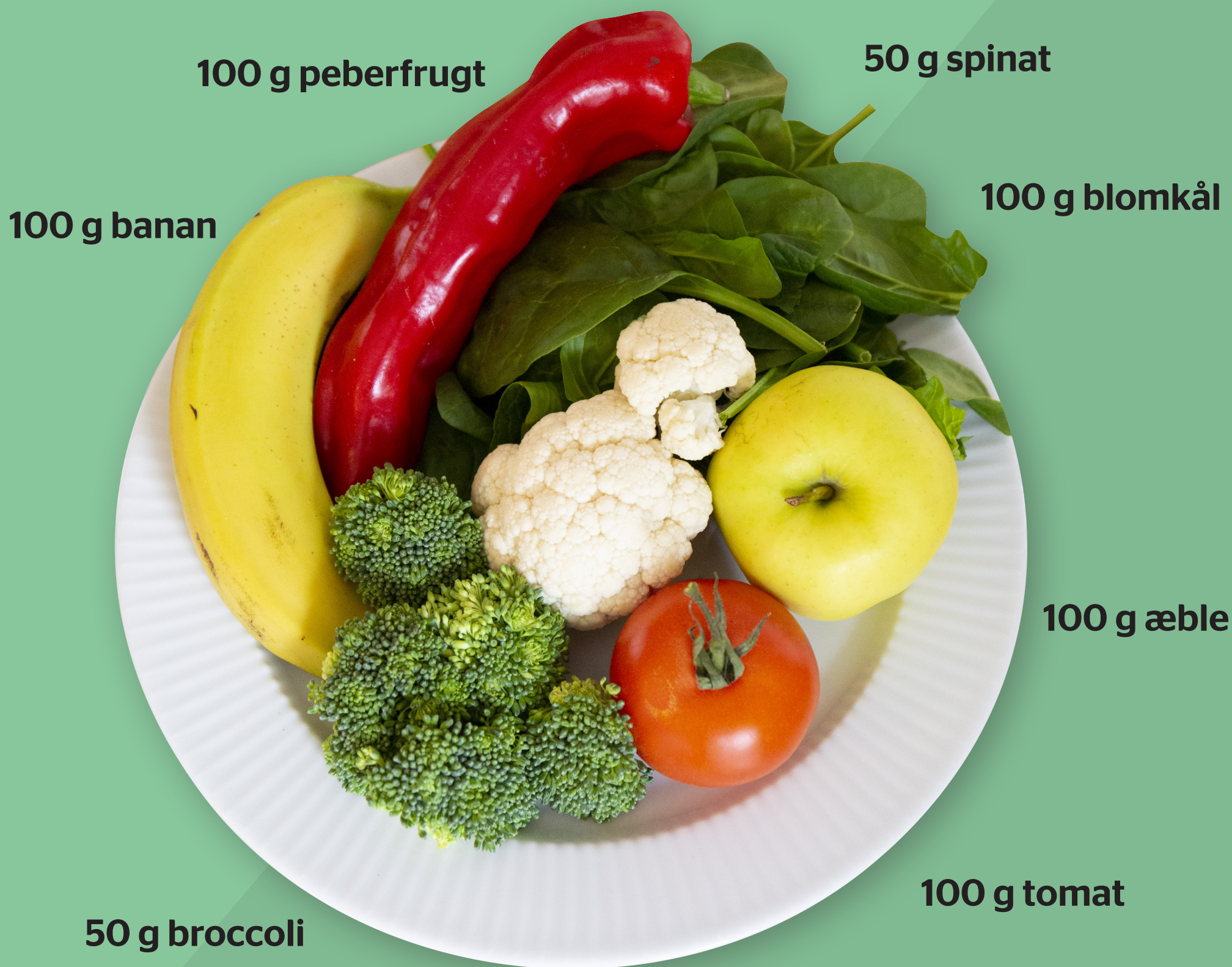


Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?

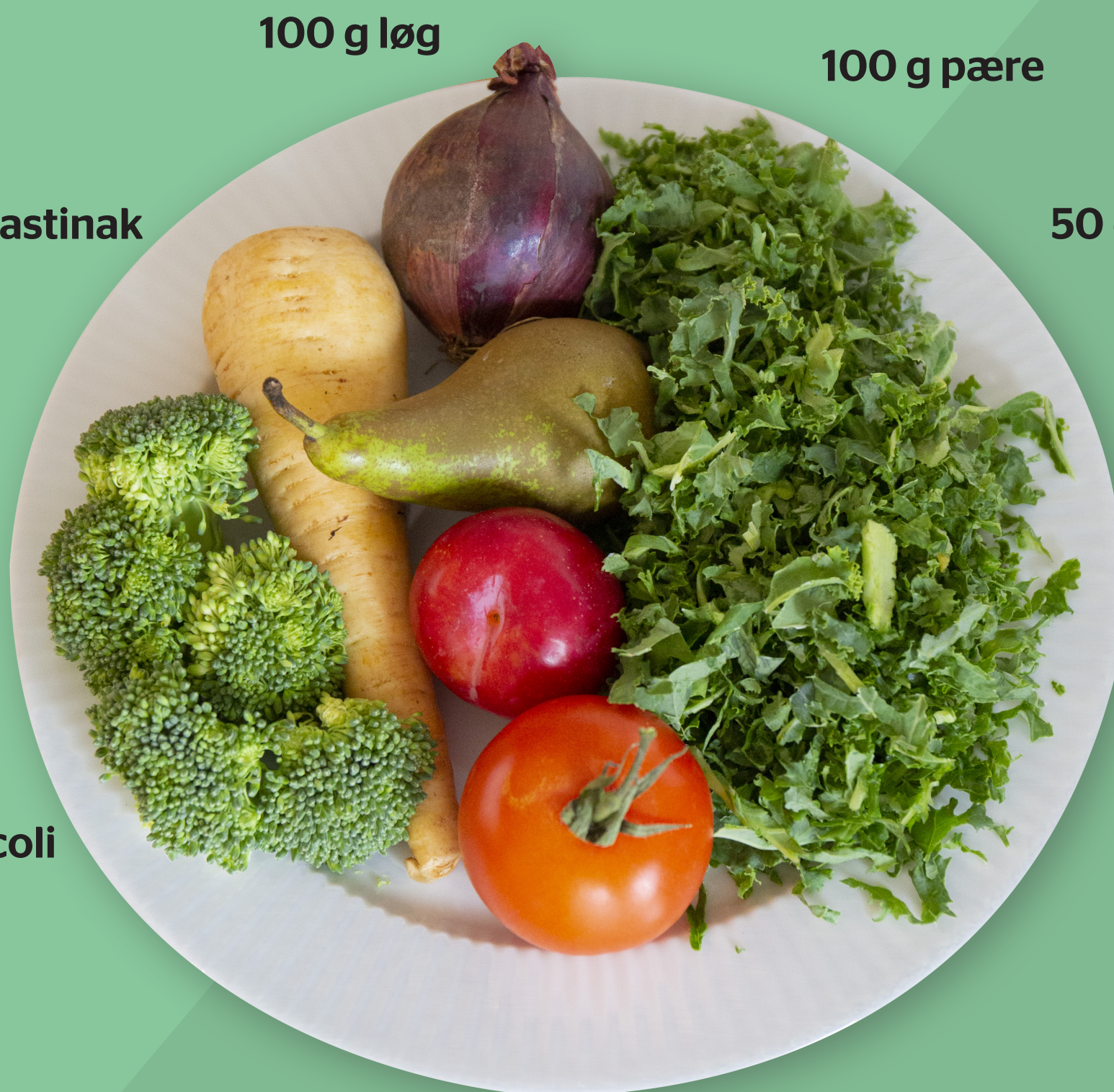


Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?



100 g løg

100 g pære

100 g pastinak

50 g grønkål

50 g broccoli

100 g blomme

100 g tomat



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima