

De officielle Kostråd

Så meget fylder de anbefalede mængder for frugt, grønt, bælgrugter, nødder, fuldkorn, kød og fisk henover en dag eller en uge

OM DAGEN

Spis 600 g frugt og grønt om dagen



Spis 100 g tilberedte bælgrugter om dagen



Spis 30 g nødder om dagen



Spis 90 g fuldkorn om dagen



OM UGEN

Spis max 350 g kød om ugen



Spis 350 g fisk om ugen



De officielle Kostråd

Så meget fylder de anbefalede mængder for frugt, grønt, bælgrugter, nødder, fuldkorn, kød og fisk henover en dag eller en uge

OM DAGEN

Spis 600 g frugt og grønt om dagen



Spis 100 g tilberedte bælgrugter om dagen



Spis 30 g nødder om dagen



Spis 90 g fuldkorn om dagen



OM UGEN

Spis max 350 g kød om ugen



Spis 350 g fisk om ugen

