

Brickmodellen

Steg 4:

Välj i första hand vatten som måltidsdryck till lunchen. I andra hand lätt- eller minimjolk.

Steg 2:

Lägg till ris, potatis, cous-cous etc. Långa kolhydrater som ger bra energi, välj gärna fullkornsvarianter och mängd efter energibehov.

Steg 1:

Ladda tallriken med grönsaker - blomkål, tomat, vitkål etc. Miljöanpassa genom att välja säsongens grönsaker.

Steg 5:

Lägg till ett fullkornsbröd om du behöver mer energi eller maträtten saknar ris, potatis eller pasta del.

Steg 6:

Låt en frukt ge den lilla söta avrundningen om du känner för det.

Steg 3:

Den fjärdedel av tallriken som återstår kallas protein- och såsdelen. Här ryms kött, fisk, bönor etc. Gör en miljöinsats och ät vegetariskt minst en dag i veckan.



”THINK OUT OF THE TALLRIK”

När du komponerar din måltid är det viktigt hur maträtten på tallriken ser ut. Men även tillbehören du väljer har stor betydelse för ditt välbefinnande och din hälsa. Här intill får du några tips. Tillsammans med Nyckelhålet på restaurang arbetar Edenred/Rikskuponger AB med det EU-finansierade projektet FOOD. Syftet är att främja folkhälsan genom att göra det enklare att välja hälsosamt på restaurang. Läs gärna mer om projektet på :

www.food-programme.eu/sv



This folder arises from the project FOOD which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein. The sole responsibility lies with the author.

