

Hitta ditt sätt!



Små förändringar gör stor skillnad för din hälsa och ditt mående!

Nyckelhålet hjälper dig att hitta hälsosammare alternativ. När du väljer mat med Nyckelhålet får du mer fullkorn och fibrer, nyttigare fett, mindre socker och salt, – utan att behöva tänka så mycket själv.

Fokusera på hur du mår och vad din kropp behöver, istället för hur den ser ut. Hitta ditt sätt att äta bra – för att må bättre!



1177.se/ata-for-att-ma-bra

ÖKA

- Grova grönsaker, som rotfrukter, kål och lök
- Frukt och bär
- Baljväxter, som ärtor bönor och linser
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön

BYT TILL

- Fullkornsprodukter
- Nyckelhålmärkta mejeriprodukter
- Nyckelhålmärkta matfetter och oljor

MINSKA

- Sötsaker och snacks, som kakor, godis, glass och chips
- Sockersötade drycker
- Rött kött och charkprodukter
- Salt

ÖKA

Mitt sätt är:

BYT TILL

Mitt sätt är:

MINSKA

Mitt sätt är: