



## Minst 5 om dagen

Mye frukt, bær, grønnsaker og poteter er bra for helsen. Minst fem om dagen er en god leveregel. Da blir det også lettere å få til et sunt, variert og smakfullt kosthold.



- Spis minst tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt daglig. Anbefalt inntak er om lag 750 gram per dag. En porsjon tilsvarer en middels stor frukt, omkring 1,5 dl frukt- eller grønnsaksjuice, omkring 150 g kokte eller rå grønnsaker, en porsjonsbolle med blandet salat eller 1-2 dl bær.
- Spis helst forskjellige typer frukt og grønnsaker.
- Spis gjerne friske, rå grønnsaker og salater.
- Spis gjerne blomkål, brokkoli, gulrot, spinat, hodekål, salat og sitrusfrukter (for eksempel appelsin og grapefrukt).
- En smoothie er en fin måte å få i seg frukt på. Lag en smoothie av vannmelon, jordbær og isbiter.

### Fem om dagen kan bety

- et glass jus til frokost
- en gulrot til lunsj
- poteter og salat eller grønnsaker til middag
- en pære til kvelds

eller

- banan, tomat og agurk som pålegg til frokost
- et eple til lunsj
- grønnsaksuppe til middag, appelsin til dessert
- gulrot som mellommåltid

