



Visste du at....

- at et høyt inntak av frukt, bær og grønnsaker beskytter mot flere alvorlige sykdommer?
- frukt, bær og grønnsaker er vår viktigste kilde til vitamin C?



- vitamin C fører til at jerninnholdet i kornprodukter lettere tas opp i kroppen? Dette er en ekstra grunn til å bruke frukt og grønnsaker til brødmåltidene!

- bær er antioksidant- "bomber" med svært høyt innhold av ulike antioksidanter?



- fem av de ti matvarene med høyest innhold av antioksidanter per porsjon er ulike typer bær?
Mest antioksidanter er det i bjørnebær. Deretter kommer jordbær, tranebær, bringebær og blåbær.
- dersom du skjærer frukten i mindre biter, spiser de aller fleste mye mer?
- belgfrukter som bønner, kikerter og linser inneholder mye protein?
- proteinet i bønner, kikerter og linser kan erstatte protein fra kjøtt og fisk?

