



Visste du at....

- eit høgt inntak av frukt, bær og grønnsaker vernar mot fleire alvorlege sjukdommar?
- frukt, bær og grønnsaker er vår viktigaste kjelde til vitamin C?



- vitamin C fører til at jerninnhaldet i kornprodukt lettare blir teke opp i kroppen? Det er ein ekstra grunn til å

bruke frukt og grønnsaker til brødmåltida!

- bær er antioksidant- "bomber" med svært høgt innhald av ulike antioksidantar?



- fem av dei ti matvarene med høgast innhald av antioksidantar per porsjon er ulike typar bær? Mest antioksidantar er det i bjørnebær. Deretter kjem jordbær, tranebær, bringebær og blåbær.
- dersom du skjer frukta i mindre bitar, et dei aller fleste mykje meir?
- belgfrukter som bønner, kikerter og linser inneheld mykje protein?
- proteinet i bønner, kikerter og linser kan erstatte protein frå kjøtt og fisk?

