



# Minst 5 om dagen

Mykje frukt, bær, grønnsaker og poteter er bra for helsa. Minst fem om dagen er ein god leveregel. Da blir det også lettare å få til eit sunt, variert og smakfullt kosthald.



- Et minst tre porsjonar grønnsaker og to porsjonar frukt dagleg. Tilrådd inntak er om lag 750 gram per dag. Ein porsjon tilsvarer ei middels stor frukt, omkring 1,5 dl frukt- eller grønsaksjus, omkring 150 g kokte eller rå grønnsaker, ein porsjonsbolle med blanda salat eller 1-2 dl bær.
- Et helst forskjellige typar frukt og grønnsaker.
- Et gjerne friske, rå grønnsaker og salatar.
- Et gjerne blomkål, brokkoli, gulrot, spinat, kål, salat og sitrusfrukter (til dømes appelsin og grapefrukt).
- Ein smoothie er ein fin måte å få i seg frukt på. Lag ein smoothie av vassmelon, jordbær og isbitar.

## Fem om dagen kan vere

- eit glas jus til frukost
- ei gulrot til lunsj
- poteter og salat eller grønsaker til middag
- ei pære til kvelds

eller

- banan, tomat og agurk som pålegg til frukost
- eit eple til lunsj
- grønsaksuppe til middag, appelsin til dessert
- gulrot som mellommåltid

