

# DEN SUNDE TALLERKEN

## Grøntsager

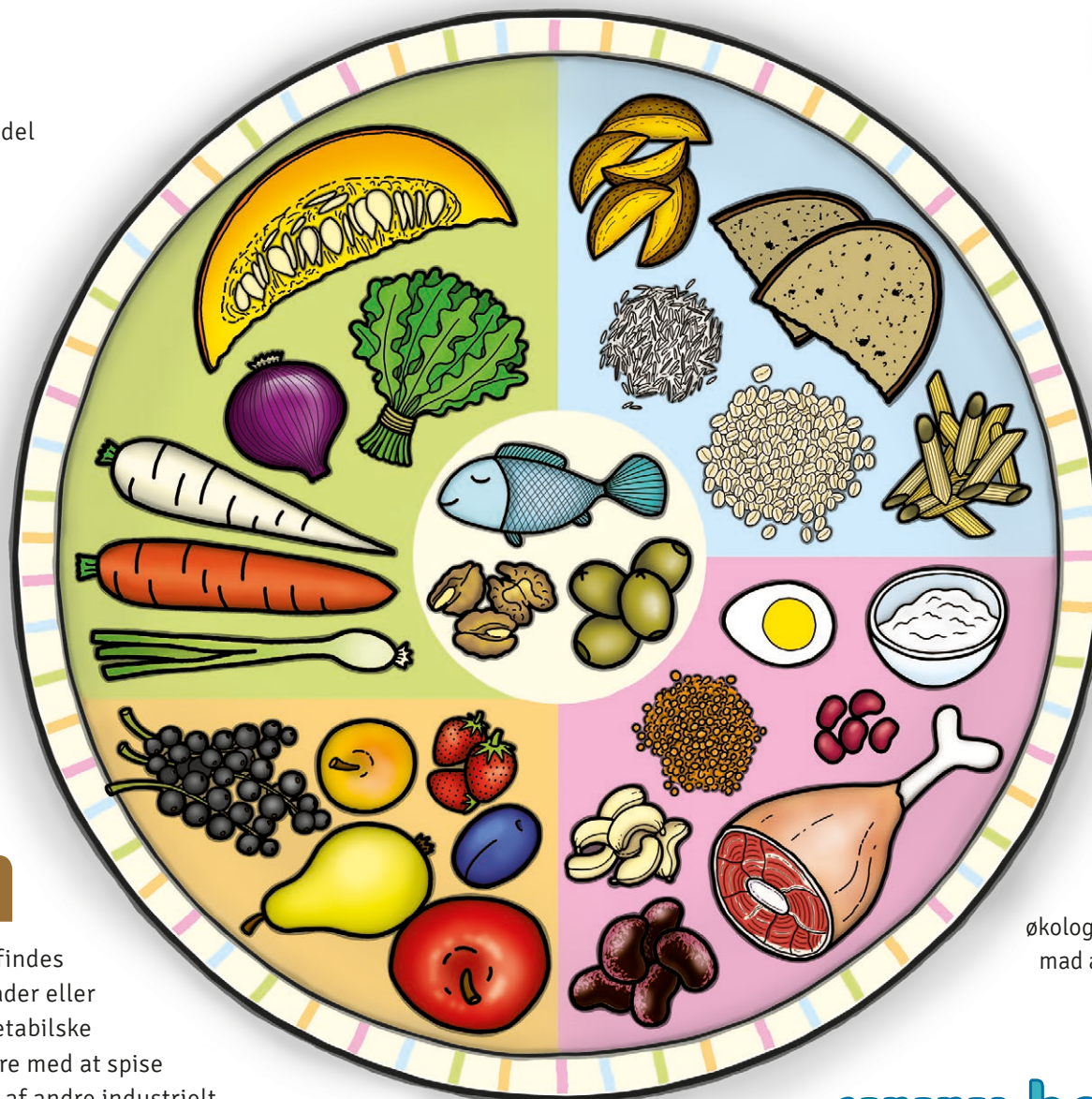
Grøntsager bør dække en fjerdedel af ens madindtagelse. Jo flere forskellige grøntsagsarter man spiser, forberedt på forskellig måde, desto bedre.

## Frugt

Frugt udgør den anden fjerdedel af tallerkenen. Den mest sunde måde at spise på er at indtage forskellige slags sæsonfrugt i forskellige farver. Frugt kan erstattes af grøntsager.

## Olie og fedtstoffer

De mest værdifulde fedtstoffer findes i fødevarer såsom nødder, avokader eller fisk. Smør og koldpressede vegetabilske olier er også velegnede. Lad være med at spise margarine og begræns spising af andre industrielt modificerede fedtstoffer og olier.



## Drikkevarer

Det er bedst at drikke rent vand og usødet te. Læskedrikke og sød te bør helst droppes.



## Kulhydrater

Det er bedst at spise polysaccharider i naturlig form. For eksempel hirse, havre, rug- og surdejsbrød eller vilde ris. Det er vigtigt at begrænse spising af hvedemelsprodukter med tomme kalorier.

## Proteiner

Det er bedst at få proteiner fra fisk, bælgrugter, nødder, frø, syrnede mælkeprodukter, æg eller kød. De fleste af os trives med en højere andel af vegetabilske proteinkilder. Du kan vælge i henhold til din smag og ernæringsfilosofi.

## Livsstil

I det hele taget anbefales det at vælge naturlige fødevarer frem for halvfærdige retter, og lokale samt økologiske fødevarer frem for masseproduceret og importeret mad af dårlig kvalitet. Ud over sund kost kan også anbefales udendørs motion – få nok søvn, venner og godt humør!