

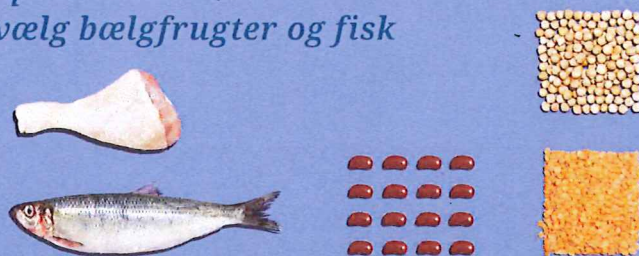
Spis flere grøntsager  
og frugter



Spis mad med fuldkorn



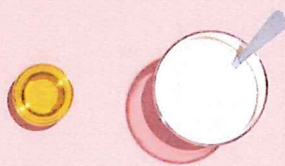
Spis mindre kød –  
vælg bælgfrugter og fisk



Sluk tørsten  
i vand



Vælg planteolier  
og magre  
mejeriprodukter



Spis mindre af det  
søde, salte og fede



Spis planterigt,  
varieret og ikke  
for meget

De officielle Kostråd  
– godt for sundhed og klima



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
altomkost.dk