



## De 10 almene kostregler:

- 1) Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- 2) Spis 6 stk. grønt og/eller frugt om dagen (600g.).
- 3) Spis mere fisk.
- 4) Vælg fuldkorn.
- 5) Vælg magert kød og kødpålæg.
- 6) Vælg magre mejeriprodukter.
- 7) Spis mindre mættet fedt.
- 8) Spis mad med mindre salt.
- 9) Spis mindre sukker.
- 10) Drik rigelig med vand!

