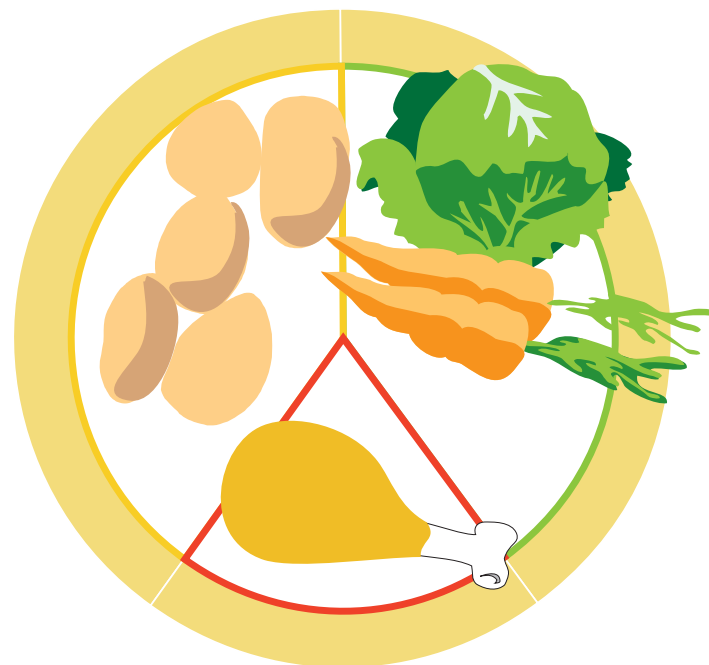
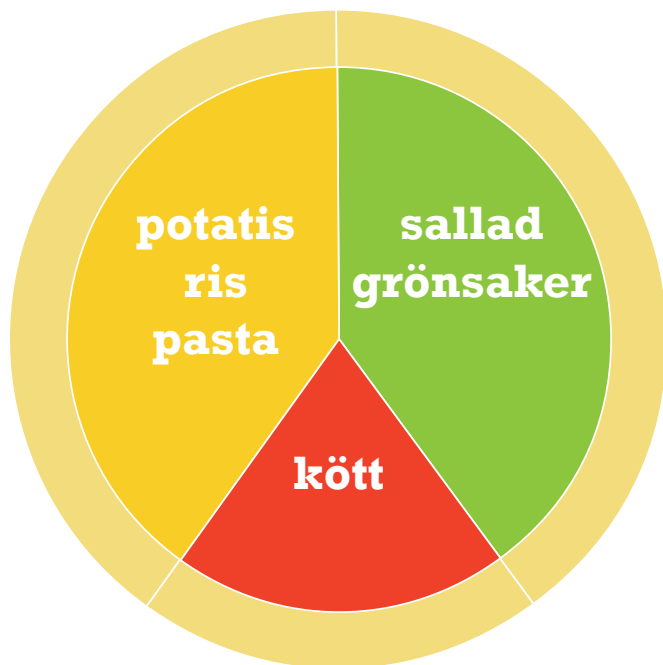


Hört talas om tallriksmodellen?

Hur ser din tallriksmodell ut? Rita ditt eget favoritporcelain!

För att kroppen och knoppen ska må bra är det viktigt att vi äter en balanserad kost. Med balanserad kost menas att vi får i oss rätt mängd av kolhydrater, proteiner, fibrer, fetter och vitaminer i förhållande till varandra. För att lyckas med detta är tallriksmodellen ett perfekt hjälpmedel. Den består av tre delar och är lika enkel som genial.



Tallriksmodellen berättar inte hur mycket du ska äta under dagen.

Men det gör din mage. Så lita på den när det gäller mängden, så visar tallriksmodellen resten.