

Ät som vanligt. Fast lite bättre.

Mindre socker
Mindre salt



Mer fiber och fullkorn
Nyttigare fett

Här kan du hitta nyckelhålet



Frukt och bär



Vegetabiliska
produkter



Fisk och skaldjur



Fett



Grönsaker



Bröd



Mejerivaror



Snabbmat



Kött