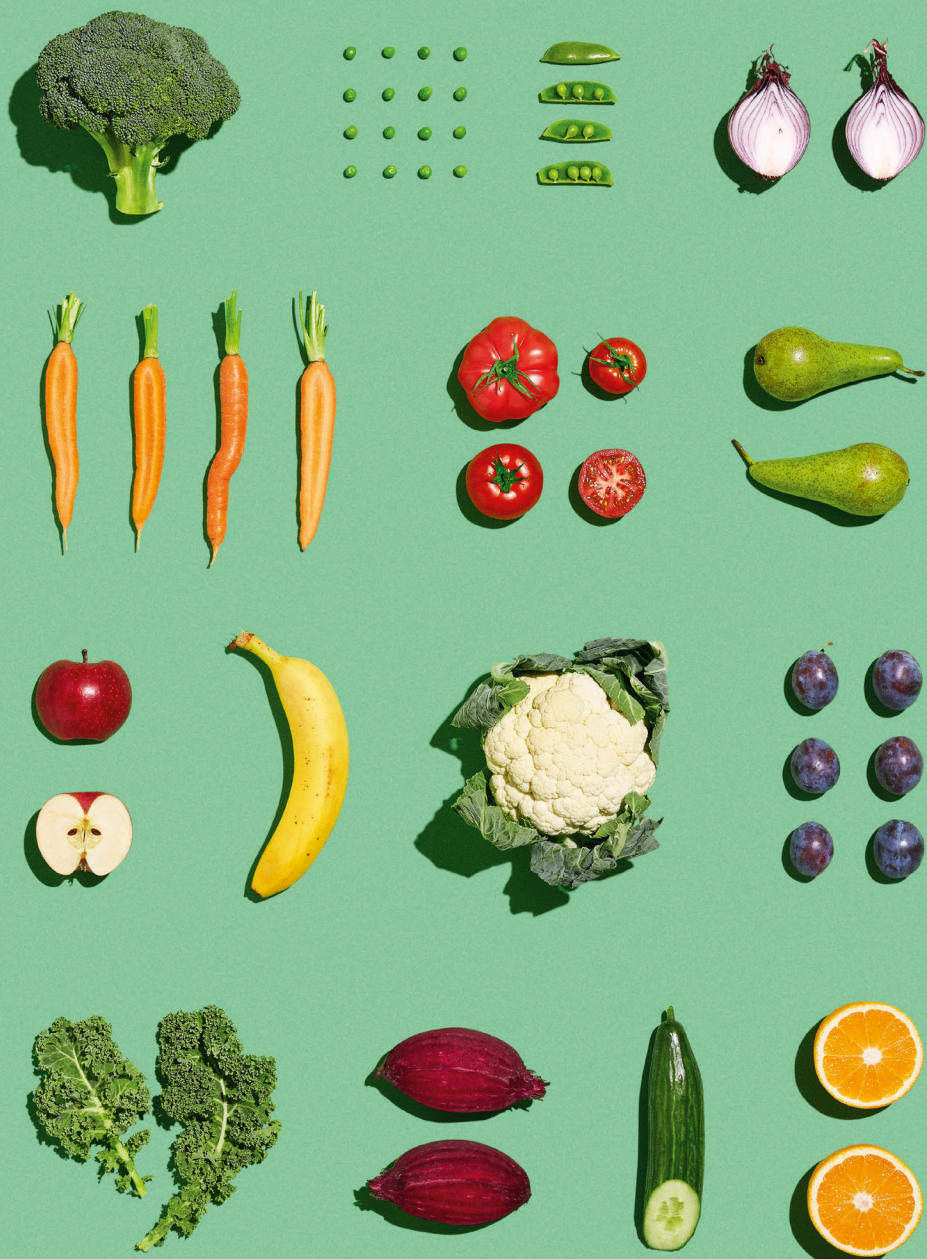


*Spis flere grøntsager  
og frugter*



*Spis mad med fuldkorn*



*Spis mindre kød –  
vælg bælgrugter 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](http://altomkost.dk)