

# TIPS TIL MERE FRUGT OG GRØNT I HVERDAGEN

Hjerteforeningen anbefaler at spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Mindst halvdelen skal være grønsager og meget gerne grove typer som kål, rodfrugter og bønner.



## HELE DAGEN

Tænk frugt og grønt ind i alle dagens måltider. Sæt altid frugt og grønt indenfor en armslængde – så det sunde valg bliver det nemme valg

## NEMME SNACKS

Skær frugt og grønt ud i passende stykker – de bliver hurtigt spist af både børn og voksne. Placer udskårne grønsager i øjenhøjde i køleskabet

## TÆNK FARVERIGT

Lad maden bestå af mange forskellige farver. Vælg forskellige farverige frugter og grønsager, så får du flere forskellige vitaminer, mineraler og antioxidanter

## RÅ ELLER TILBEREDT

Spis grønsagerne både rå, som gnavegrønt eller salater og som tilberedte. Du kan fx bage, koge, dampe eller stege dem

## PÅ FROST ELLER DÅSE

Frosne grønsager eller grønsager på dåse er gode og nemme valg, når det skal gå stærkt

## GRØNNERE RETTER

Bland grønsager i kødretterne, wokretten og frikadellerne. Find tips til spændende salater, og grønne retter i vores opskriftskartotek

Gå på opdagelse i vores opskriftskartotek på [hjerteforeningen.dk/opskrifter](https://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter)

Læs mere om frugt og grønt på [hjerteforeningen.dk/spis-frugt-og-groent](https://www.hjerteforeningen.dk/spis-frugt-og-groent)