

HJERTESUNDE SNACKS

8 bud på sunde mellemmåltider, der tager lækkerisulten i opløbet – og som er gode for hjertet

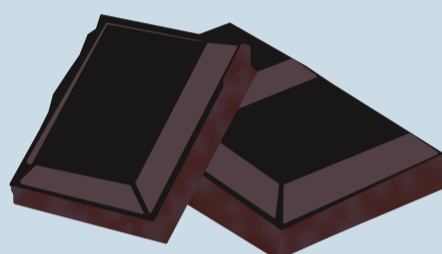
NØDDER OG MANDLER

En lille håndfuld svarende til 30 gram nødder eller mandler dagligt. Spis helst nødder og mandler uden sukker og salt.



CHOKOLADE

To stykker chokolade med et kakaoindhold over 70 %.



BÆR

Vælg forskellige bær som brombær, hindbær, havtorn, jordbær, blåbær, solbær og stikkelsbær.



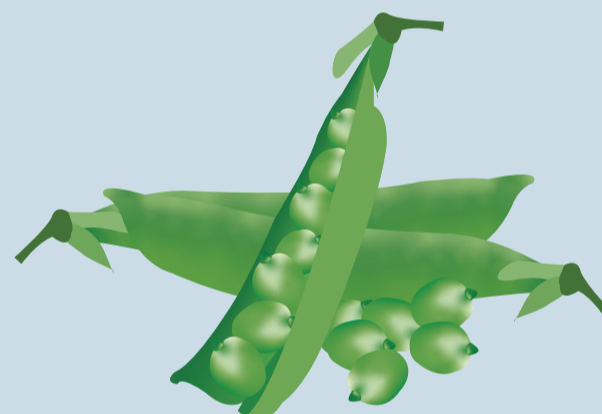
SKYR

En lille portion skyr rørt med vanilje.



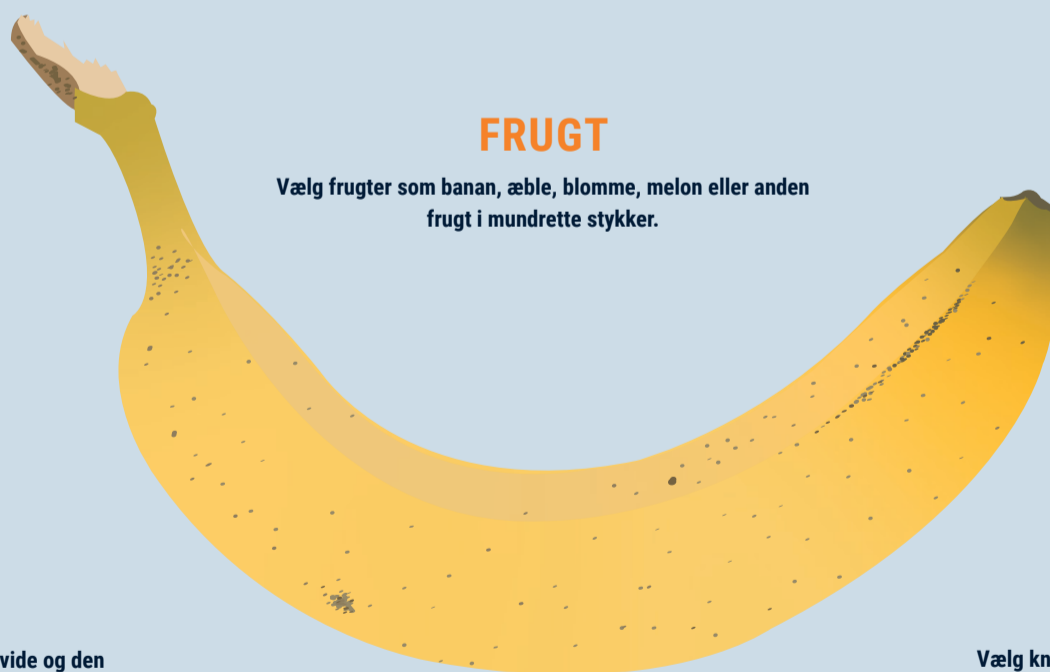
GRØNT

Vælg grønsager i forskellige farver som bælgærter, gulerodsstave, peberfrugt, radiser, cherrytomater eller blomkål i mundrette stykker.



FRUGT

Vælg frugter som banan, æble, blomme, melon eller anden frugt i mundrette stykker.



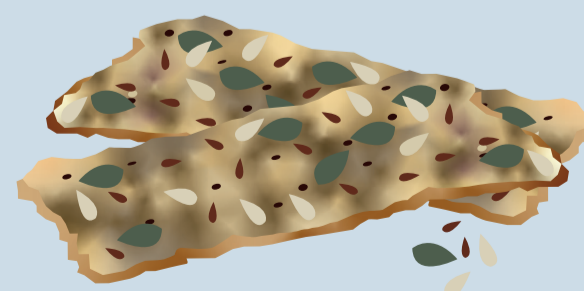
TE

Drik en kop te både den grønne, sorte, hvide og den med frugt og pebermyntesmag.



KNÆKBRØD

Vælg knækbrød med fuldkorn. Hvis du putter pålæg på knækbrødet, så vælg den magre version.



Læs mere på hjertereforeningen.dk/mad

 **HJERTE
FORENINGEN**