

Spis mere *frugt og grønt*



Hele dagen

Få frugt og grønt ind i alle dagens måltider. Sæt altid frugt og grønt inden for rækkevidde, så det sunde valg bliver nemmere.

Tænk farverigt

Lad maden bestå af mange farver. Vælg frugter og grøntsager i forskellige farver, for de bidrager med forskellige vitaminer og mineraler.

Rå eller tilberedt

Spis grøntsagerne både rå, som gnavegrønt i salater, stegte eller bagte. Frosne grøntsager eller grøntsager på dåse er en nem genvej.

Jo mere jo bedre

Helt op til 800 g frugt, grønt og bær beskytter hjertet.

Gør det nemt

Skær frugt ud i mundrette stykker. Sæt udskårne grøntsager i øjenhøjde i køleskabet.

Grønnere retter

Bland grøntsager i fars- og gryderetter. Find tips til grønne retter i vores opskriftsunivers.

Hent opskrifter på [hjerteforeningen.dk/opskrifter](https://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter)