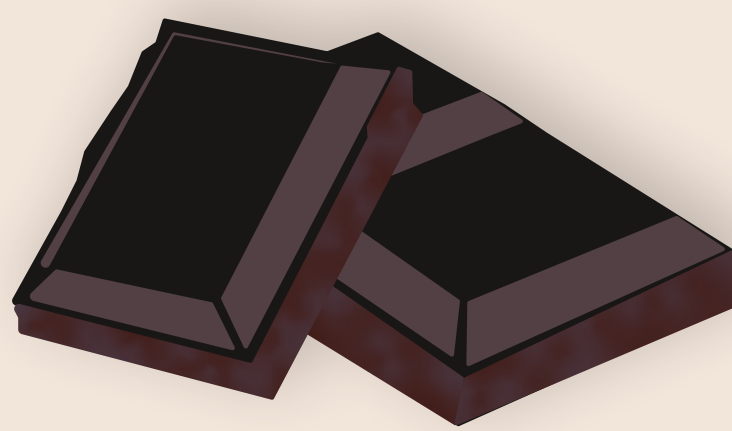


Hjertesunde *snacks*



Nødder og mandler

En lille håndfuld svarende til 30 g nødder eller mandler dagligt beskytter dit hjerte. Spis helst nødder og mandler uden sukker og salt.



Chokolade

Nyd chokolade med et kakaoindhold over 70 %.



Bær

Vælg forskellige bær som brombær, hindbær, havtorn, jordbær, blåbær. Fx i en smoothie.



Skyr

Spis en lille portion skyr rørt med vanilje.



Te

Drik gerne en kop te med frugt eller pebermyntesmag.



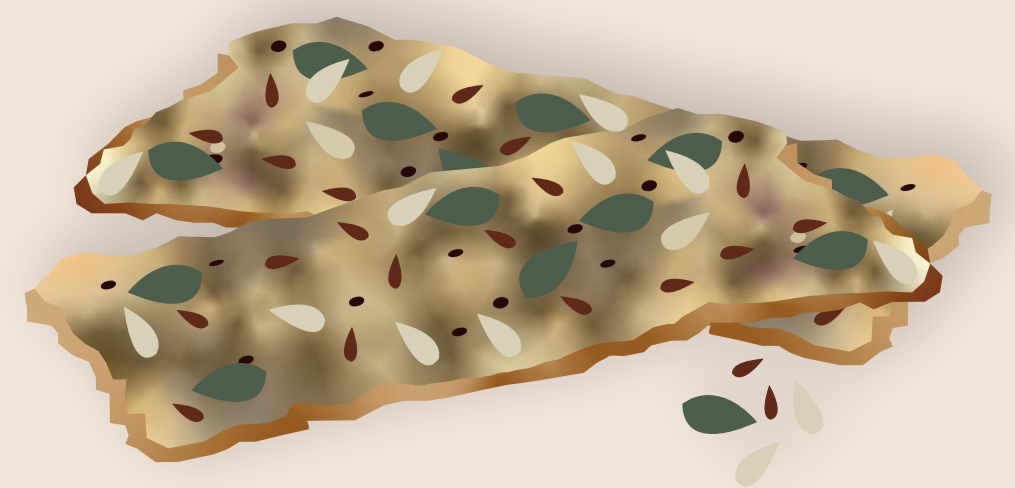
Grønt

Prøv grøntsager i mundrette stykker som ærter, gulerodstave, peberfrugt, radiser, cherrytomater eller blomkål.



Frugt

Tag frugt med på farten. Lav et spændende frugtfad til aftenen foran skærmen.



Knækbrød

Vælg knækbrød med fuldkorn fx med hummus, avocado, hytteost eller røget laks.