

FRUKT & GRØNT MED LITT MER PROTEIN



Rosenkål (rå)
19 g = 1 enhet



Squash
64 g = 1 enhet



Grønne bønner
36 g = 1 enhet



Ruccola
32 g = 1 enhet



Asparages
38 g = 1 enhet



Erter (hermetiske)
15 g = 1 enhet



Purre
52 g = 1 enhet



Grønnkål
19 g = 1 enhet



Sukkererter
18 g = 1 enhet



Brokkoli
26 g = 1 enhet



Spinat (fersk)
19 g = 1 enhet



Vårløk
46 g = 1 enhet



Avokado
46 g = 1 enhet



Persillerot
49 g = 1 enhet



Selleriot
52 mg = 1 enhet



Artisjokk
30 g = 1 enhet



Babymais
22 g = 1 enhet



Alfalfaspirer
16 g = 1 enhet

Bambusskudd (hermetisk)
56 g = 1 enhet



Rips
69 g = 1 enhet



Mais (hermetisk)
25 g = 1 enhet



Dadler (tørket)
25 g = 1 enhet

Pastinakk
49 g = 1 enhet



Blomkål
44 g = 1 enhet



Potet (rå)
46 g = 1 enhet

Granateple
49 g = 1 enhet



Søtpotet (rå)
52 g = 1 enhet



Rosiner
28 g = 1 enhet

Sjampinjong (rå)
23 g = 1 enhet



Pasjonsfrukt
32 g = 1 enhet



Solbær
64 g = 1 enhet



Svisker
36 g = 1 enhet



Bjørnebær
60 g = 1 enhet

TIPS & RÅD

Ha som mål at du skal spise minst 5 porsjoner med frukt og grønnsaker hver dag. En porsjon tilsvarer 100 gram.

25 mg phe fra mat = 1 enhet

Frukt og grønnsaker er en viktig del av et sunt og balansert kosthold, og er en god kilde til vitaminer, mineraler og fiber. For å sikre anbefalt inntak er det ofte et fint mål å inkludere det i alle måltider, og gjerne la det utgjøre en tredjedel av porsjonen. Ett glass med appelsinjuice kan være én av de anbefalte fem om dagen.

Variasjon er viktig! Prøv gjerne grønnsaker, frukt og bær med forskjellige farger og fasonger. Vi "spiser med øynene", det ser friskt ut og det bidrar til å vekke apetitten.

Prøv ulike metoder for tilberedning for å tilføre variasjon og tekstur i kostholdet. Du kan spise de rå eller koke, steke, bake, mose, dampe, woke, airfrye eller sylte de.

Valget er ditt!



Følg oss gjerne
på Instagram



Her finner du:

Tips og råd | Inspirasjon | Matoppskrifter | Nyheter fra Nutricia

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@nutricia.com

www.nutricia.no

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

METABOLICS

FRUKT OG GRØNT MED LITE PROTEIN



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

METABOLICS

FRUKT OG GRØNT MED LITE PROTEIN

