



Tips för en välbalanserad måltid

- Välj nyckelhålmärkta rätter så tar du ett steg mot mer kraft, större välbefinnande och bättre hälsa.
- En komplett måltid innehåller rejält med grönsaker. Håll utkik efter vad restaurangen rekommenderar till de nyckelhålmärkta rätterna.
- Om du äter bröd till måltiden så välj det nyckelhålmärkta, fiberrika fullkornsbrödet.
- Smaka på maten innan du saltar extra vid bordet. Nyckelhålmärkta rätter innehåller ofta lite mindre salt, och låter andra smaker vara mer framträdande.

*Ta
med mig
hem!*

FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand) är ett EU-projekt där Accor Services, Nyckelhålet och Karolinska Institutet tillsammans arbetar för att fler ska välja hälsosamma lunchalternativ.

