

FRÍTT!

Borðuðu 5 skammta af ávöxtum og grænmeti á dag – og þú færð dagskammt af vítamínum **FRÍTT** með!

**ÞÆGILEGAR
UMBÚÐIR!**

**ÁVEXTIR:
HOLLIR
SKYNDIBITAR**

allt hefur áhrif einkum við sjálf

Dæmi: Tveir ávextir á dag og grænmeti bæði með hádegis- og kvöldmat. Eða ávöxtur að morgni, grænmetisalat með hádegismatnum, annar ávöxtur síðdegis, tvær tegundir af grænmeti með kvöldmatnum – og skammtarnir eru orðnir 5!



LÝÐHEILSUSTÖÐ