



# Fimm á dag

Ráðlagt er að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Einn skammtur, sem er 100 g, getur t.d. verið stór gulrót, stór tómatur, tveir dl af salati, meðalstórt epli eða lítill banani. Safi og kartöflur teljast ekki með í fimm á dag.

## HOLLRÁÐ UM GRÆNMETI OG ÁVEXTI

- Borða grænmeti og ávexti **með öllum máltíðum** og sem millibita.
- Borða fjölbreytt úrval af grænmeti, **bæði hrátt og matreitt.**