

## **Diætprincipper omsat til praksis:**

- Spis mindre fedtstof, både af det synlige og det skjulte
- spis rugbrød, andet groft brød, ris, pasta og kartofler
- Spis mange grønsager, gerne flere gange om dagen og helst mindst 300 g grønsager om dagen
- Spis magert kød, fjerkræ, æg og indmad
- Spis fisk, gerne op til 300 g om ugen
- Spis gerne 2-3 stk. frugt om dagen
- Drik eller spis  $\frac{1}{2}$  l magert mælkeprodukt om dagen
- Spar på sukker
- Spar på alkohol drik højst 2-3 genstande om dagen
- Spis hyppigt og regelmæssigt