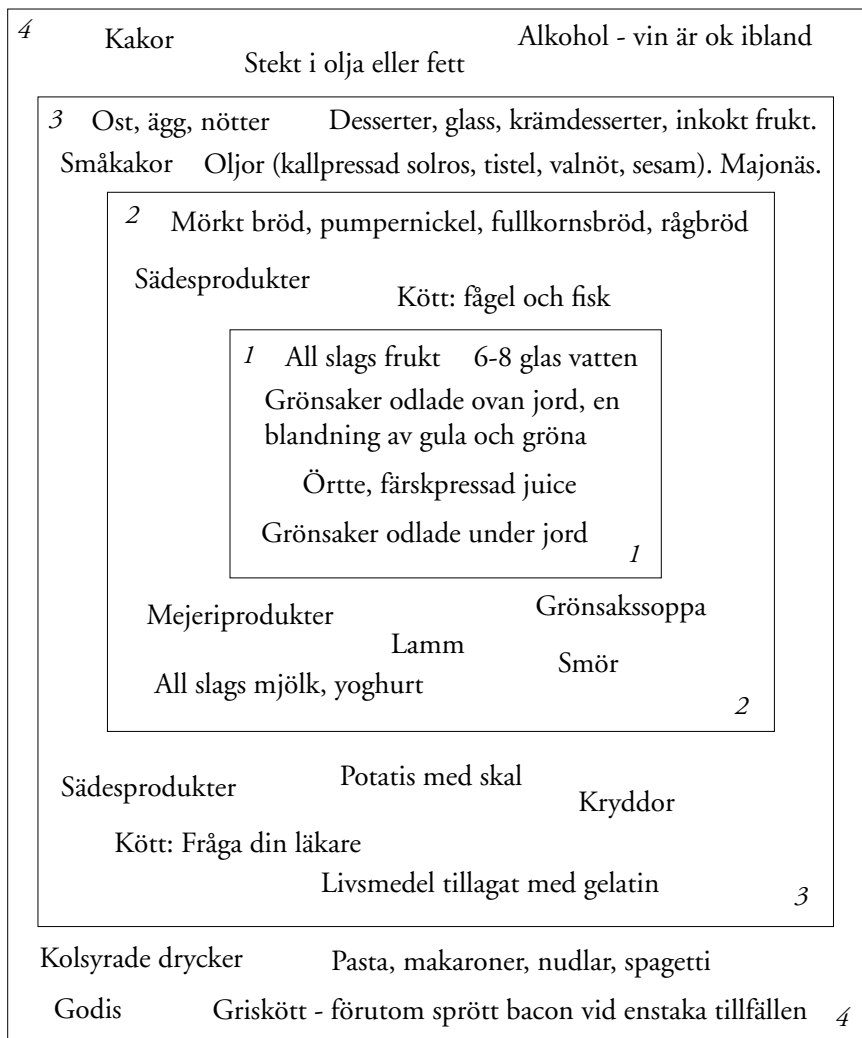


Hur får vi rätt fördelning av vår kost?



- 1: 80% av den dagliga kosten skall väljas från denna kategori.
- 2: 20% av födoämnen skall väljas från denna kategori.
- 3: Dessa födoämnen kan intas cirka tre gånger i veckan.
- 4: Dessa födoämnen skall helst undvikas.