

Har du fått i dig alla näringsämnen? Kolla nedan!

ÄMNE →	G R I S K Ö T T	N Ö T K Ö T T	F I S K & S K A L D J U R	F Å G E L	L E V E R	Ä G G	M J Ö L K P R O D U K T	F U L L K O R N S B R Ö D	M U S L I B o k r e c p t	P A S T A	P O T A T I S & R O T F R U K T	R I S	G r ö n a G R Ö N S A K E R	Ö v r i g a G R Ö N S A K E R	B Ö N O R & L I N S E R	F R U K T	N Ö T T E R & F R Ö N	O L J O R
Ätit? Sätt kryss→																		
Fleromättat fett			X	M	M	M											X	X
Enkelomättat fett	M	M	X	X	M	X	M										X	X
Mättat fett	X	X	M	M	M	X	X										M	M
Kolhyd.							M	X	X	X	X	X			X	X	X	
Protein	X	X	X	X	X	X	X		M						X		X	
Fiber								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
A			X		X	X	X				X		X	M				
B ¹	X				X	X			X				X		X			
B ²			X		X	X	X		X						X			
Niacin	X	X	X	X	X		X	X									X	
B ⁶	X	X	X	X	X			X	M		M	X		M				
B ¹²	X	X	X	X	X	X	X											
Folsyra	X	X	X	X	X	X		X					X		X			
C											X		M	X		X		
D			X			X												
E			X			X		X	X				X	M			X	X
Kalc.			X			X	X						X				X	
Järn	X	X		X	X			X					X		X		M	
Kalium	X	X	X	X	M		X		X		X		X				X	
Fosfor	X	X	X	X	X	X	X	X	X						X		X	
Magnesi.	X	X	X	X	X				X			X	X				X	
Zink	X	X	X	X	X		X	X	X								X	
Selen	M	M	X	M	X	X												

Obs! Schemat är förenklat och visar generellt var de olika näringsämnena finns. I de fall ämnena finns i mindre mängd har de uteslutits av pedagogiska skäl.

Ge dig fler bra dagar - tips till tonåringar om hälsa

© Friskfaktorer i Stockholm Åsa-Helena Borkesand