

Det är lätt att öka sitt intag av grönsaker och frukter

SOM DE GÅR
OCH STÅR



PÅ SMÖRGÅSEN



BÄR- OCH FRUKT-
PURÉ FÖR BARN



MED YOGHURT,
FIL, KVARK



I EN SMOOTHIE

I ETT
MELLANMÅL



I EN HUVUDRÄTT



I EN SALLAD



UNGSBAKTA
ROTFRUKTER



UR FRYSDISKEN

VID EN MÅLTID

