

Grönsaker på halva tallriken

1 tsk
MARGARIN
PÅ BRÖDET

FETTFRI
DRYCK

1/4
POTATIS, FULL-
KORNSRÄTT
ELLER -PASTA

1/2
GRÖNSAKER

2-3 tsk
OLJEBASERAD
DRESSING

1/4
FISK, KÖTT
ELLER
VÄXTPROTEIN