

3 sätt att utnyttja Hjärtmärket vid lunch

Hjärtmärket är ett snabbt och enkelt sätt att hitta produkter, recept och lunchalternativ som är bättre i näringshänseende.

1. Identifiera Hjärtmärket-produkter i butiken

Hjärtmärket visar snabbt och enkelt vilka lunchprodukter som är ett bättre näringsval i den produktgruppen. Hjärtmärket kan ges till produkter där fetterna är mjuka, mängden salt och socker är rimlig och som innehåller rikligt med fiber.

2. Hjärtmärket-recept hjälper i lunchköket hemma

Våra Hjärtmärkta recept är läckra och hjälper till att äta enligt rekommendationerna. Näringsinnehållet i varje recept har räknats ut och justerats så att det motsvarar näringsrekommendationerna till exempel i fråga om salt och fett. Det finns redan närmare 700 Hjärtmärket-recept för olika situationer.

3. Hjärtmärket syns också på restauranger

Hjärtmärket kan användas på restauranger som serverar hälsosamma måltider som följer rekommendationerna. Hjärtmärket på menyn och vid serveringen hjälper dig att hitta de måltidsalternativen.



PRODUKTER,
RECEPT
OCH LUNCH-
ALTERNATIV



3+1 tips för en sund lunch

1. Använd dig av tallriksmodellen

Genom att bygga upp din måltid enligt tallriksmodellen ser du enkelt till att du får tillräckligt med energi och mångsidigt med näringsämnen. Tallriksmodellen kan du använda dig av i personalrestauranger, när du väljer matsäck eller när du sammanställer en måltid att äta hemma.

2. Grönsaker i många former

Under en måltid kan man äta grönsaker som de går och står, som sallad, i riven form, som en varm vegetarisk birätt eller som en del av huvudrätten.

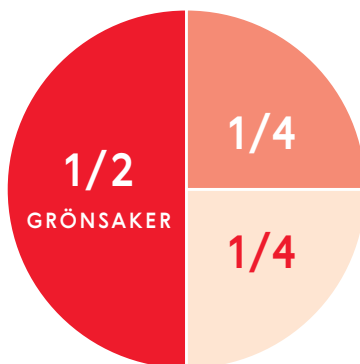
3. Ät i lugn och ro

Fokusera under din lunchpaus på att äta och låt jobb och annat vänta en stund. Njut av maten. Tugga lugnt och upplev olika smaker.

+1 En sund lunchmatsäck

- Bygg upp en medhavd lunch med hjälp av tallriksmodellen
- Det finns många slags måltider: sallad, soppa, bröd, gröt

I EN PORTION INGÅR:
fettfri dryck,
1 tsk margarin
på brödet,
2–3 tsk oljebaserad
salladsdressing



POTATIS,
FULLKORNSTILLBEHÖR
ELLER -PASTA

FISK, KÖTT ELLER
VÄXTPROTEIN

