

Min

Vegotallrik



Potatis, pasta, ris, spannmål och bröd



Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär



Böner, linser, sojaprodukter, nötter och frön



SMSa VEGO till 721 20
så får du vegotips
alldeles gratis!

Tallriksmodellen visar hur man sätter ihop en bra måltid, lunch eller middag. Oavsett om man äter mycket eller lite är proportionerna samma mellan de tre olika delarna. Modellen säger ingenting om hur mycket man ska äta – det avgör hungern och energibehovet.