



5 om dagen

– enklere enn du tror!

KREFTFORENINGEN

**Frokost**

Drick et glass juice til frokost og tilsett gjerne frukt og bær på frokostblandingen.

**Lunsj**

Spis salat til lunsj eller legg gulrotstaver, sukkererter og cherrytomater i matpakken.

**Mellommåltid**

En banan, et eple eller en gulrot er et godt og sunt mellommåltid.

**Middag**

Spis grønnsaker til middag hver dag, kokte eller friske. Prøv å lag suppe fra grunnen av.

**Kvelds**

Friske bær på yoghurt eller en nylaget smoothie kan være et deilig kveldsmåltid.

Spis frukt, bær og grønnsaker hver dag. Da bedrer du helsen og styrker kroppens forsvar mot sykdom.



Finn inspirasjon og oppskrifter på
www.50mdagen.com og www.kreftforeningen.no



KREFTFORENINGEN

Tlf. 07877 – post@kreftforeningen.no – kreftforeningen.no