

# Sjekklisten

- **Bønner**, porsjoner: 3, eks.: 130 g kokte bønner eller 60g hummus
- **Bær**, porsjoner: 1, eks.: 60 g friske/frosne eller 40 g tørkede
- **Frukt**, porsjoner: 3, eks.: 1 middels stor frukt eller 40 g tørkede
- **Kålfamilien**, porsjoner: 1, eks.: 30-80g hakkede
- **Bladgrønnsaker**, porsjoner: 2, eks.: 60 g rå eller 90g tørkede
- **Andre grønnsaker**, porsjoner: 2, eks.: 50 g
- **Linfrø**, porsjoner: 1, eks.: 1 ss malte
- **Nøtter og frø**, porsjoner: 1 eks.: 30 g nøtter eller 2 ss nøttesmør
- **Urter og krydder**, 1 porsjoner: ¼ ts gurkemeie + andre
- **Korn**, porsjoner: 3, eks.: 100 g grøt eller 1 skive brød
- **Drikke**, vann, urtete
- **B12**, 50 mcg daglig eller 2000 ukentlig
- **Annet**: ½ Paranøtter for selenium, salt tilsatt jod, sol eller vitamin D tilskudd, vitamin C/syrer/løk for mineralopptagelse (jern, sink, kalsium)

# Sjekklisten

Ting (porsjoner)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Bønner (3)																															
Bær (1)																															
Frukt (3)																															
Kålfamilien (1)																															
Bladgrønnsaker (2)																															
Andre grønnsaker (2)																															
Linfø (1)																															
Nøtter og frø (1)																															
Urter og krydder / gurkemeie (1)																															
Korn (3)																															
B12 (1)																															
Drikke, vann, urtete (>5)																															

- 1 porsjon bønner = 130 g kokte bønner eller 60g hummus      1 porsjoner linfø = 1 ss matle
- 1 porsjon bær = 60 g friske/frosne eller 40 g tørkede      1 porsjoner nøtter og frø = 30 g nøtter eller 2 ss nøttesmør
- 1 porsjon frukt = 1 middels stor frukt eller 40 g tørkede      1 porsjoner urter og krydder = ¼ ts gurkemeie + andre
- 1 porsjoner kålfamilien = 30-80g hakkede      1 porsjoner korn = 100 g grøt eller 1 skive brød
- 1 porsjon bladgrønnsaker = 60 g rå eller 90g tørkede      B12 50 mcg daglig eller 2000 ukentlig
- 1 porsjoner andre grønnsaker = 50 g      1 porsjon drikke, vann, urtete = 1 glass

Annet: ½ Paranøtter for selenium, salt tilsatt jod, sol eller vitamin D tilskudd, vitamin C/syrer/løk for mineralopptagelse (jern, sink, kalsium)