

SPILLBRETT

KARBOHYDRAT
er en viktig energikilde for hele kroppen, spesielt muskler og hjerne.

VITAMIN A
er viktig for å opprettholde synet og et godt immunforsvar.

PROTEIN
er en viktig byggestein for alle celler, hormoner, antistoffer og enzymer i kroppen.

FIBER
er viktige for fordøyelsen og for at tarmen skal fungere godt.

KALSIVM
er viktig for å danne sterke bein og tenner.

VITAMIN B
er viktige for metabolisme, immunsystem og celledeling.

POTASSIVM
er viktig for at nervesystemet, musklene og hjertet skal fungere.

VITAMIN D
hjelper kroppen med å absorbere kalsium i beinvev og tenner.

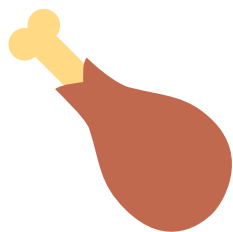
FETT
er en viktig energikilde og en viktig komponent i cellene våre.

VITAMIN C
er viktig for å absorbere jern og for å bygge kroppens brusk og beinvev.

JERN
binder oksygen i blodet og transporterer det til vev.

Kylling

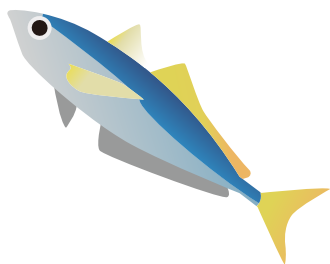
inneholder en stor mengde



PROTEIN

Fett fisk

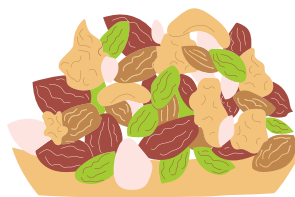
inneholder en stor mengde



VITAMIN D

Nøtter

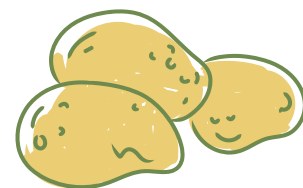
inneholder en stor mengde



FETT

Poteter

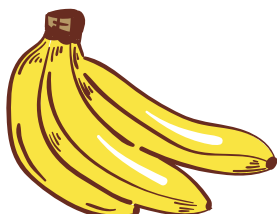
inneholder en stor mengde



POTASSIUM

Bananer

inneholder en stor mengde



JERN

Kål

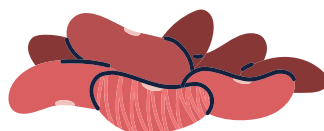
inneholder en stor mengde



VITAMIN B

Bønner

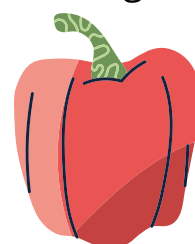
inneholder en stor mengde



VITAMIN B

Rød paprika

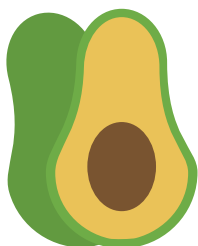
inneholder en stor mengde



VITAMIN C

Avokado

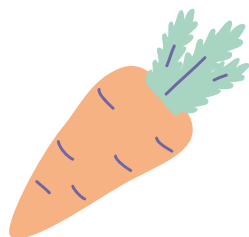
inneholder en stor mengde



VITAMIN B

Gulrøtter

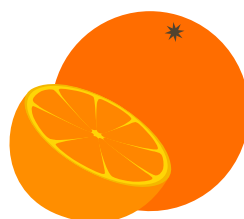
inneholder en stor mengde



VITAMIN A

Oransje

inneholder en stor mengde



VITAMIN C

Brokkoli

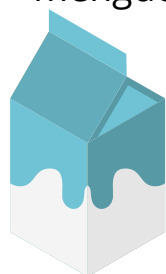
inneholder en stor mengde



VITAMIN A

Melk

inneholder en stor mengde



KALSIUM

Ost

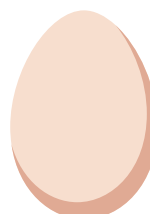
inneholder en stor mengde



FETT

Egg

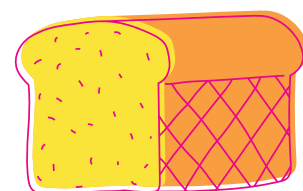
inneholder en stor mengde



PROTEIN

Brød

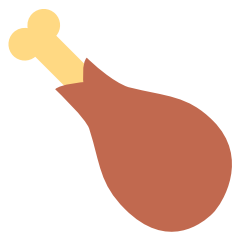
inneholder en stor mengde



KARBOHYDRAT

Kylling

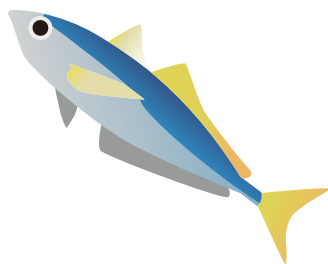
inneholder en stor mengde



JERN

Fett fisk

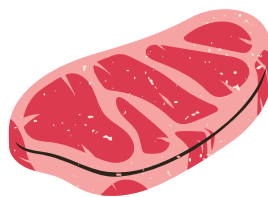
inneholder en stor mengde



FETT

Kjøtt

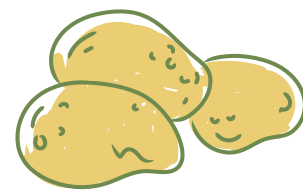
inneholder en stor mengde



PROTEIN

Poteter

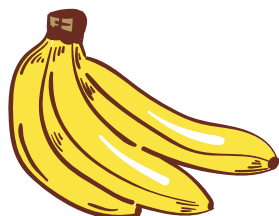
inneholder en stor mengde



KARBOHYDRAT

Bananer

inneholder en stor mengde



POTASSIUM

Kål

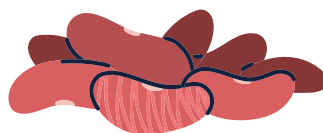
inneholder en stor mengde



FIBER

Bønner

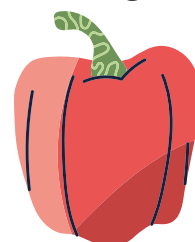
inneholder en stor mengde



PROTEIN

Rød paprika

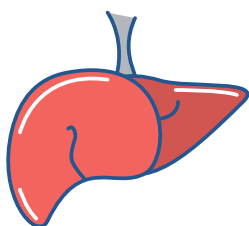
inneholder en stor mengde



VITAMIN B

Lever

inneholder en stor mengde



JERN

Yoghurt

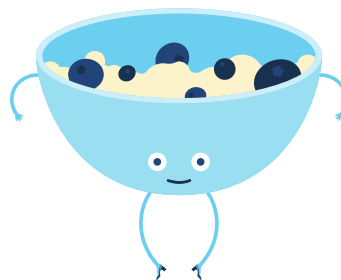
inneholder en stor mengde



KALSIUM

Havre

inneholder en stor mengde



FIBER

Brokkoli

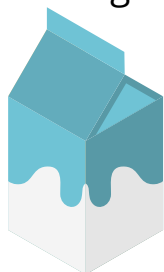
inneholder en stor mengde



POTASSIUM

Melk

inneholder en stor mengde



VITAMIN D

Matoljer

inneholder en stor mengde



FETT

Egg

inneholder en stor mengde



VITAMIN D

Korn

inneholder en stor mengde



KARBOHYDRAT