






Ät mer färg - schema för regnbågsmat

Här kan du fylla i när du ätit av de olika färggrupperna under dagen. På så sätt får du koll på hur mycket eller lite regnbågsmat du egentligen äter.

Om du till exempel äter en halv avokado så sätter du ett streck (|) på aktuell dag i den gröna färgrutan. Om du ätit en kopp hallon så sätter du ett streck i röd färgruta och äter du vitlök så skriver du ett streck i vit färgruta osv.

Datum:							
							
							
							
							
							
Summa antal/dag:							

Avstämning:

Hur har det gått? Har du fått med alla färger alla dagar? Om det är tomt i någon färggrupp så försök få in det till nästa dag.

Antal/dag är totalt antal portioner per dag som du fått i dig. Om du ligger runt fem per dag så är det helt okej. Men ju mer du får i dig desto bättre effekter på hälsan.

Se till att du får i dig både grönsaker/rotfrukter/bär och frukt. Om du vill ha superkoll så kan du istället för ett streck (|) fylla i G för grönsak, R för rotfrukt, B för bär och F för frukt. På så sätt ser du även om du får i dig en bra mix mellan de olika livsmedelsgrupperna.

Ungefärliga portionsstorlekar:

1 portion grönsaker är till exempel 1 bit gurka, 1 tomat, en halv paprika, en tredjedel lök, 1 dl broccoli, 1 morot eller 1 dl sallat.

1 portion frukt är en normalstor frukt, förutom för avokado där en halv räknas som 1 port.

1 portion bär är cirka 1,5 dl.