

Min kostcirkel!



**Frukt, grönsaker och
rotsaker**



**Bröd, mjöl, flingor
och gryn**



**Mjölksprodukter
och fett**



Kött, fisk och ägg

Reserven!

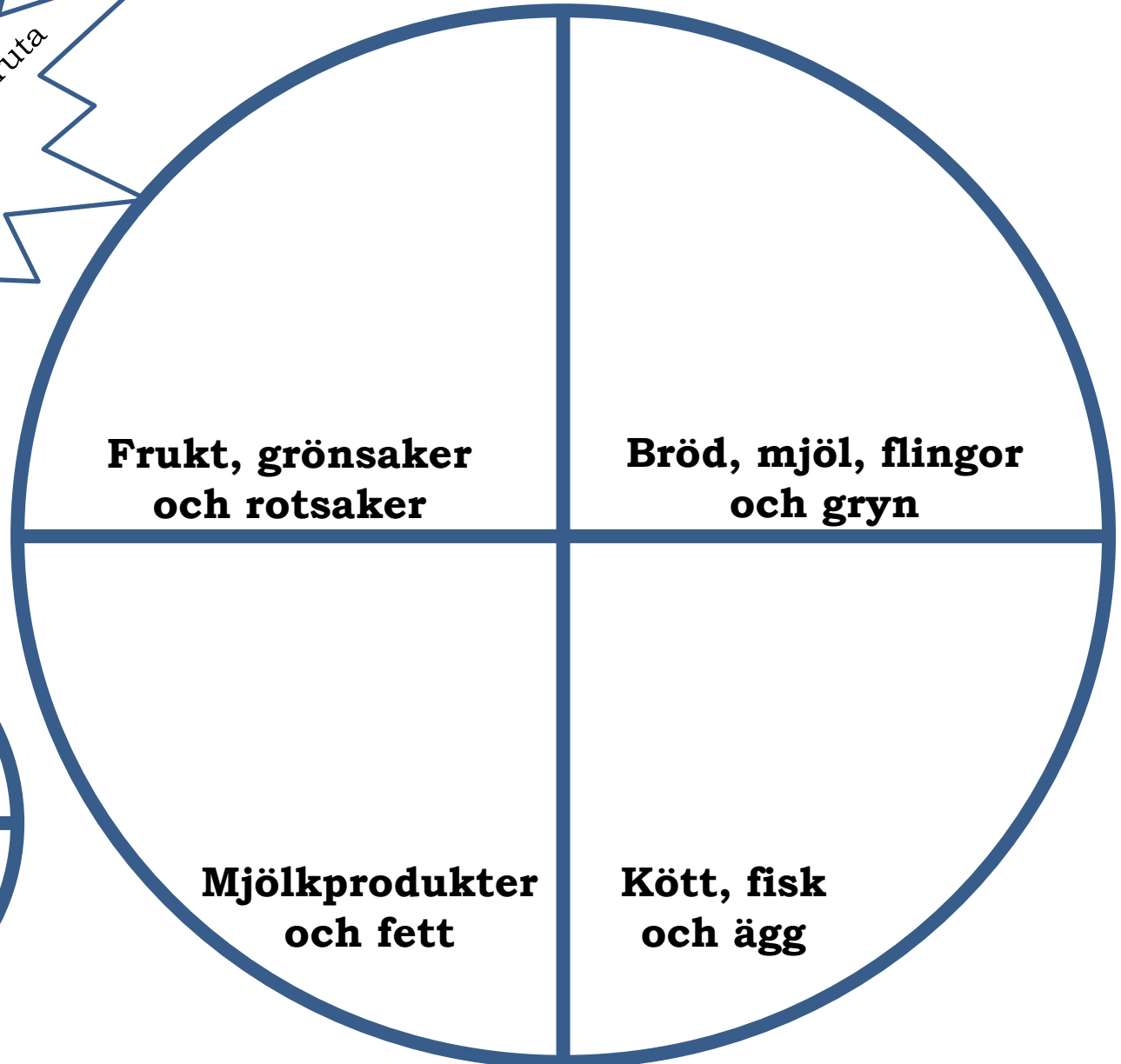
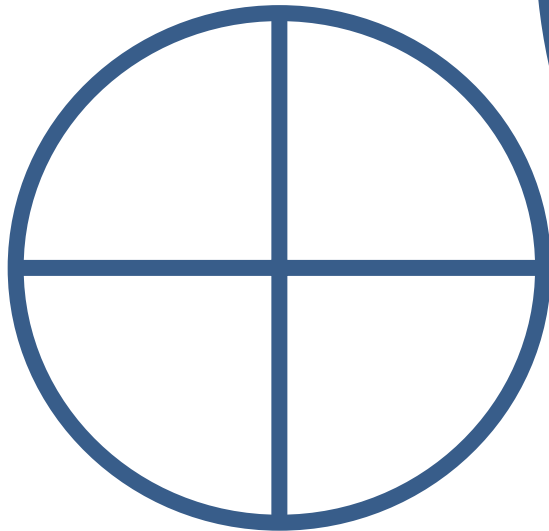


Dagens mat

Datum: _____

Skriv upp vad du har
ätit i rätt ruta!
Det måste stå något i varje ruta
varje dag!

Reserven!



**Frukt, grönsaker
och rotsaker**

**Bröd, mjöl, flingor
och gryn**

**Mjolkprodukter
och fett**

**Kött, fisk
och ägg**