

SPELBRÄDA

KOLHYDRAT
är en viktig energikälla för hela kroppen, särskilt muskler och hjärna.

VITAMIN A
är viktigt för att bibehålla din syn och ett bra immunsystem.

PROTEIN
är en viktig byggsten för alla celler, hormoner, antikroppar och enzymer i kroppen.

FIBRER
är viktiga för matsmältningen och för att tarmen ska fungera bra.

KALCIUM
är viktigt för att bilda starka ben och tänder.

VITAMIN B
är viktiga för ämnesomsättning, immunförsvar och celledelning.

KALIUM
är viktigt för att nervsystemet, muskler och hjärta ska fungera.

VITAMIN D
hjälper kroppen att ta upp kalcium till benvävnad och tänder.

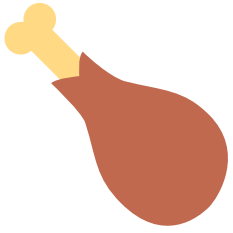
FETT
är en viktig energikälla och en viktig komponent i våra celler.

VITAMIN C
är viktigt för att ta upp järn och för att bygga upp kroppens brosk- och benvävnad.

JÄRN
binder syre i blodet och transporterar det till vävnader.

Fägel

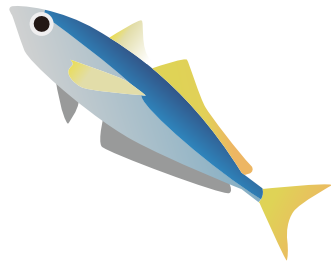
innehåller en stor mängd



PROTEIN

Fet fisk

innehåller en stor mängd



VITAMIN D

Nötter

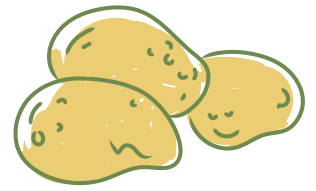
innehåller en stor mängd



FETT

Potatis

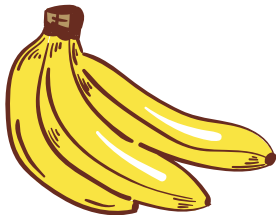
innehåller en stor mängd



KALIUM

Bananer

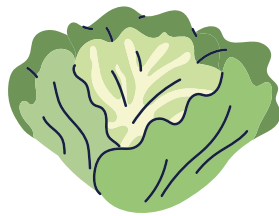
innehåller en stor mängd



JÄRN

Kål

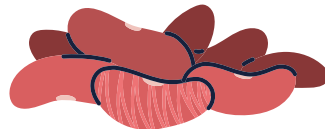
innehåller en stor mängd



VITAMIN B

Bönor

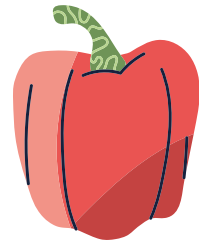
innehåller en stor mängd



VITAMIN B

Röd paprika

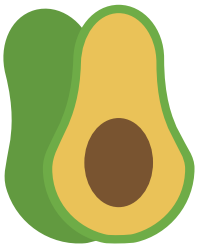
innehåller en stor mängd



VITAMIN C

Avokado

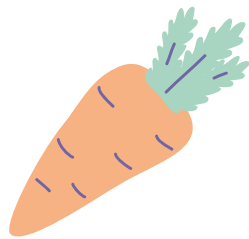
innehåller en stor mängd



VITAMIN B

Morötter

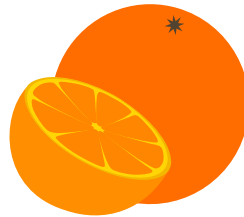
innehåller en stor mängd



VITAMIN A

Apelsin

innehåller en stor mängd



VITAMIN C

Broccoli

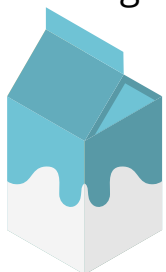
innehåller en stor mängd



VITAMIN A

Mjök

innehåller en stor mängd



KALCIUM

Ost

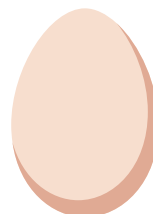
innehåller en stor mängd



FETT

Ägg

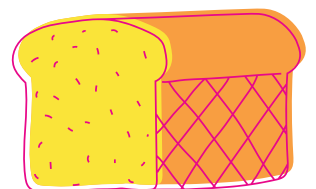
innehåller en stor mängd



PROTEIN

Bröd

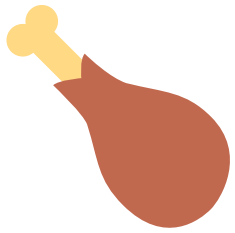
innehåller en stor mängd



KOLHYDRAT

Fågel

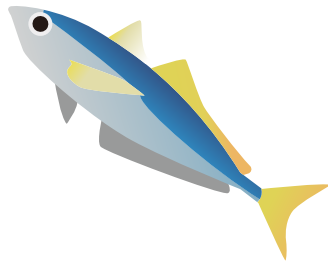
innehåller en stor mängd



JÄRN

Fet fisk

innehåller en stor mängd



FETT

Kött

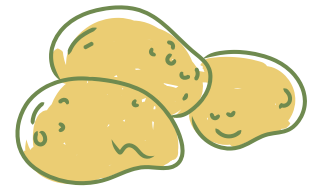
innehåller en stor mängd



PROTEIN

Potatis

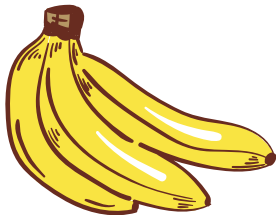
innehåller en stor mängd



KOLHYDRAT

Bananer

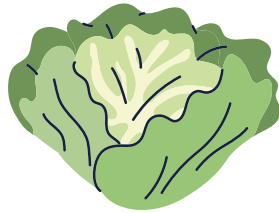
innehåller en stor mängd



KALIUM

Kål

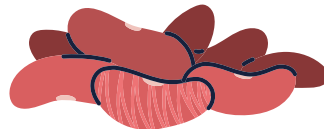
innehåller en stor mängd



FIBRER

Bönor

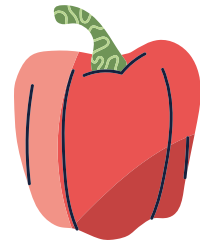
innehåller en stor mängd



PROTEIN

Röd paprika

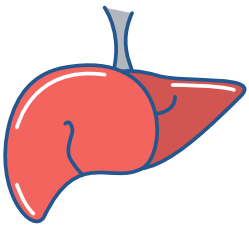
innehåller en stor mängd



VITAMIN B

Lever

innehåller en stor mängd



JÄRN

Yoghurt

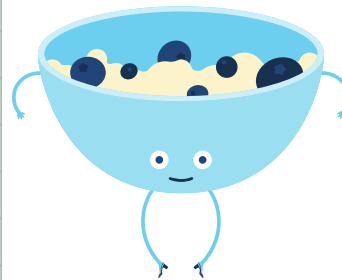
innehåller en stor mängd



KALCIUM

Havregryn

innehåller en stor mängd



FIBRER

Broccoli

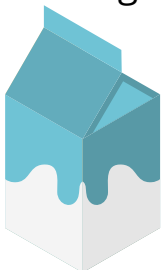
innehåller en stor mängd



KALIUM

Mjök

innehåller en stor mängd



VITAMIN D

Matolja

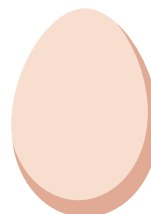
innehåller en stor mängd



FETT

Ägg

innehåller en stor mängd



VITAMIN D

Spannmål

innehåller en stor mängd



KOLHYDRAT