

# Hur ser din tallriksmodell ut?

560 kcal



Fiber 3 g  
Salt 3 g

Mättnad

Smak

Näringsämnen

Färger



400 kcal



Fiber 9 g  
Salt 2 g

Du behöver 25-35 g fiber per dag.  
Man rekommenderar högst 5-7 g salt per dag.