

# Ät sunt med Tallriksmodellen

## TALLRIKSMODELLEN HJÄLPER DIG ATT FÅ RÄTT BALANS PÅ LUNCHEN

Det är enkelt att äta sunt och hålla sig mätt länge, om du följer dessa råd:

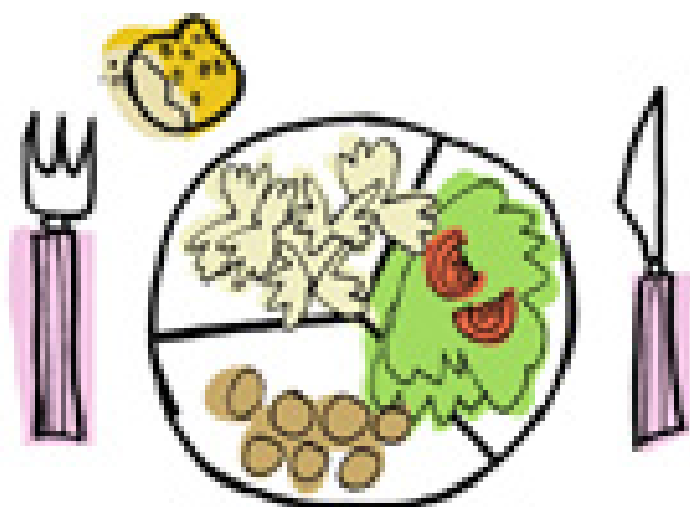


- EN DRYG 1/3 MED POTATIS, RIS, PASTA, COUS-COUS, NUDLAR ELLER BRÖD.

- EN 1/3 MED GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER FRÅN SALLADSBUFFÉN OCH PORTIONERINGEN. VI ANVÄNDER JÄTTEMYCKET GRÖNSAKER I MATLAGNINGEN, SÅ DET FINNS REDAN EN HEL DEL I DIN PORTION.

- KÖTTET, FISKEN, FÄRSBIFFARNA, KYCKLINGEN ELLER VEGETARISKT ALTERNATIV I UTRYMMET SOM BLIR ÖVER. EN GOD SÅS ELLER DRESSING FÖRHÖJER SMAKEN PÅ MÅLTIDEN.

DRICK VATTEN ELLER MINERALVATTEN  
TILL MATEN.



Är det Ok att äta korv och pannkakor? Ja, man kan äta av allt, det viktiga är sammansättningen på hela måltiden. Inget är förbjudet så länge proportionerna är de rätta!

## Smaklig måltid!

**Aquarelle Restaurang, Catering & Deli**

Stora Ävägen 7

436 34 ASKIM

Tel: 031 - 68 23 83 Fax: 031 - 68 91 35

Rosenlundsgatan 8

411 20 GÖTEBORG

Tel: 031 - 43 88 70 Fax: 031 - 43 88 71

[www.aquarelle.se](http://www.aquarelle.se)