



**LUK  
MIG  
OP!**

—





## INFO

---

Hvis du skal tage på i vægt, er det en god idé altid at have varer med meget energi i dit køleskab. De skal være rige på fedt og proteiner, der hjælper dig i den rigtige retning.

Husk! Varerne på billedet er forslag til, hvilke typer mad, du kan have stående. Ikke hvilke mærker, du skal købe.

---

*Luk mig op er udviklet på baggrund af ide fra Kostsektariatet, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns kommune.*

---



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen



 Sundhedsstyrelsen



541

Tryksag

606