

Hälsoguide för 50 vanliga livsmedelprodukter

Motiveringar för dessa och många andra finns i följande rapporter:

[Fisk för hälsa](#)

[Frukt & grönt](#)

[Fett för hälsa](#)

[Mjolkprodukter](#)

[Kött - Potatis - Bröd](#)

Varje produkt i listorna nedan är länkad till en förklarande rapport.



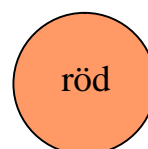
grön

Bra val



gul

Tänk till



röd

Välj bort

[Apelsiner](#)

[Bregott](#)

[Fläskkött](#)

[Grädde](#)

[Jordgubbar](#)

[Lax](#)

[Lök](#)

[Makrill](#)

[Morötter](#)

[Nötkött](#)

[Ost](#)

[Skinka](#)

[Smör](#)

[Tomater](#)

[Torsk](#)

[Ägg](#)

[Äpplen](#)

[Bananer](#)

[Bröd](#)

[Fiskpinnar](#)

[Havregryn](#)

[Juice](#)

[Knäckebröd](#)

[Lätta](#)

[Mjök](#)

[Palmolja](#)

[Pasta](#)

[Potatis](#)

[Päron](#)

[Rapsolja](#)

[Ris](#)

[Russin](#)

[Strömming](#)

[Becel](#)

[Chips](#)

[Coca-Cola](#)

[Cornflakes](#)

[Fanta](#)

[FUN light](#)

[Glass](#)

[Kanelbullar](#)

[Ketchup](#)

[Linfröolja](#)

[Läsk](#)

[Muffins](#)

[Pommes frites](#)

[Saft](#)

[Socker](#)

[Solrosolja](#)

[Sylt](#)