1 vecka – 50 råvaror.

Mångfald på tallriken ger mångfald i tarmen.

Ha som mål att äta 50 olika råvaror per vecka. Prova sedan att öka till 100. Skriv en råvara *(fisk, morot, kanel)* i varje ruta. Observera att varje enskild krydda eller olja m.m. räknas som en unik råvara, men äter du samma råvara fast i olika form räknas den bara en gång.

50 rutor – 50 råvaror

50 rutor – 50 råvaror