



## *Den vegetariska tallriksmodellens tre delar:*

- Den första delen består av potatis, ris eller pasta samt bröd.
- Den andra delen består av grönsaker, rotfrukter och frukt.
- Den tredje och minsta delen är avsedd för bönor, linser, kikärter, quorn eller sojaprotein.

Tallriksmodellen åskådliggör hur man komponerar en bra måltid. Den visar proportionerna mellan de tre delarna oavsett hur stor portionen är.