

EN SUND KOST – FÖR VAD MAN ÄTER. BÄTTRE LIV



- Vad man undviker att äta.
- Hur ofta och hur mycket man äter. Fukt, grönsaker, kött, fisk, gryn, mjölk, nötter. De innehåller : proteiner, vitaminer , långsamma rätta kolhydrater,