

EN VUXEN PERSON – du behöver dagligen
1–1,5 liter vätska utöver maten

**DRICK
DAGLIGEN**



Vatten



Mjolk- och surmjölks-
produkter cirka 5 dl,
helst med 0–1% fett



**DAGLIGEN
KAN DU OCKSÅ
DRICKA**



Kaffe, te

Ett glas
juice



**DRICK BARA
SPORADISKT**

Saft/saftdrycker
Läskedrycker
Sockrade eller
fettrika mjölk-,
kaffe- och te-
drycker



Alkoholdrycker högst:
kvinnor 1 portion/d
männer 2 portioner/d



VRNS
Valtion ravittomus-
neuvotteluskunta

annexus