



## Hjärta & hjärna: På tallriken

### KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION

#### KÄLLOR:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2737341/>
2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666315003153>
3. <https://www.nature.com/articles/srep44707/tables/1>
4. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen#Tallriken%20för%20den%20som%20ör%20sig%20regelbundet>
5. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/microwave-cooking-and-nutrition>
6. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>

#### Emmas fröknäcke:

1dl majsmjöl

1dl solrosfrön

1dl pumpakärnor

1dl sesamfrön

0,5dl linfrön

0,5tsk salt

(Torrvarorna blandas först)

0,5dl matolja,

2dl kokat vatten

Bakas i mitten av ugnen på 120-150 graders värme i 1,5 h.



## **KONTAKTA REDAKTIONEN:**

E-post: [hjarta@ur.se](mailto:hjarta@ur.se)

Telefonsvarare: 08-7849693

Instagram: [ur\\_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på [urplay.se](http://urplay.se) eller där poddar finns.