

# Spis sundt med madpyramiden

Spis mest fra bunden og  
mindst fra toppen, spis mange  
grøntsager, spis fuldkorn



**Udgivet af FDB 2011:**  
FDB  
Vallensbæk Torvevej 9  
2620 Vallensbæk

**Redaktion:**  
Jeanette Hedegaard  
Malene Østergaard

**Foto:**  
Arkivfoto og Thomas  
Hergaard

**Layout:**  
bluerobots

**Tryk:**  
Johnsen trykkeri



# Din sundhed begynder, når du køber ind

I FDB bruger vi madpyramiden til at inspirere den danske forbruger til at spise sundere, mere varieret og mere grønt.

Madpyramiden viser, hvordan du sætter din mad sammen over en periode. Den er også en indkøbsguide, fordi dit sunde måltid begynder i butikken. De varer, vi lægger i indkøbsvognen, bliver til den mad, som ender i køleskabet og senere på vores tallerken. Som noget nyt har madpyramiden også et klimablik. Så hvis du spiser efter madpyramiden, spiser du også klimavenligt.

FDB relancerede madpyramiden i 2011 sammen med madpyramiden.dk. Her finder du mere end 300 råvarer og opskrifter på, hvordan du bruger dem. Madpyramiden.dk giver dig også en vejledning i, hvordan du spiser med madpyramiden.

Med den nye udgave af madpyramiden skal vi stadig spise mest fra bunden og mindst fra toppen, men der er flyttet rundt på en del råvarer: Vi skal spise masser af det grønne, og derfor er grøntsagerne nederst. Ris og pasta er flyttet op i midten, fordi vi skal spise mindre af det, mens vi stadig skal have godt med kartofler, rugbrød og havregryn. Som noget nyt er næsten alle produkter som ris, pasta og brød skiftet ud med fuldkornsprodukter.

Siden FDB første gang lancerede madpyramiden i 1976, har den været populær og efterspurgt blandt voksne og børn, fordi den på en let og overskuelig måde viser, hvad vi skal spise mest og mindst af.

*Velbekomme!*  
FDB



Spis mindst fra toppen



Spis noget fra midten



Næringsindhold pr. 100 g

	Max fedt	Max sukker	Max salt	Min. kovstoffer	Min. Dns	
Mergemadprodukter (mysk, kages ect)	7 g	12 g	1,25 g	6 g		
Helebrød	7 g	5 g	1,25 g	5 g		Vælg fuldkorn
Knækbrød	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Pasta og nudler	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Ris, bulgur og lignende		5 g	0,7 g	6 g		Vælg fuldkorn
Fruiter og bær				6 g		Undgå hvidt sukker
Nødder og mandler						Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mælk og yoghurt	0,7 g	7 g				Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mtveist og smørrest	5 g		0,675 g			Undgå sølde

Spis mindst fra toppen



Spis mindst fra toppen

	Max fedt	Max sukker	Max salt	Min. kovstoffer	Min. Dns	
Mergemadprodukter (mysk, kages ect)	7 g	12 g	1,25 g	6 g		
Helebrød	7 g	5 g	1,25 g	5 g		Vælg fuldkorn
Knækbrød	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Pasta og nudler	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Ris, bulgur og lignende		5 g	0,7 g	6 g		Vælg fuldkorn
Fruiter og bær				6 g		Undgå hvidt sukker
Nødder og mandler						Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mælk og yoghurt	0,7 g	7 g				Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mtveist og smørrest	5 g		0,675 g			Undgå sølde

Spis mindst fra toppen



Spis mindst fra toppen

	Max fedt	Max sukker	Max salt	Min. kovstoffer	Min. Dns	
Mergemadprodukter (mysk, kages ect)	7 g	12 g	1,25 g	6 g		
Helebrød	7 g	5 g	1,25 g	5 g		Vælg fuldkorn
Knækbrød	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Pasta og nudler	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Ris, bulgur og lignende		5 g	0,7 g	6 g		Vælg fuldkorn
Fruiter og bær				6 g		Undgå hvidt sukker
Nødder og mandler						Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mælk og yoghurt	0,7 g	7 g				Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mtveist og smørrest	5 g		0,675 g			Undgå sølde

Spis mindst fra toppen



Spis mindst fra toppen

	Max fedt	Max sukker	Max salt	Min. kovstoffer	Min. Dns	
Mergemadprodukter (mysk, kages ect)	7 g	12 g	1,25 g	6 g		
Helebrød	7 g	5 g	1,25 g	5 g		Vælg fuldkorn
Knækbrød	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Pasta og nudler	7 g	5 g	1,25 g	6 g		Vælg fuldkorn
Ris, bulgur og lignende		5 g	0,7 g	6 g		Vælg fuldkorn
Fruiter og bær				6 g		Undgå hvidt sukker
Nødder og mandler						Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mælk og yoghurt	0,7 g	7 g				Undgå sølde, sødele eller olieholdige
Mtveist og smørrest	5 g		0,675 g			Undgå sølde

# Madpyramiden - spis sundt og varieret

04

Madpyramiden viser, hvordan du over en periode på for eksempel to uger kan sammensætte din mad af de forskellige fødevarer. Den viser ikke, hvordan du skal spise ved hvert enkelt måltid eller på en enkelt dag.

## Madpyramidens tre lag

Madpyramiden består af fødevarer, som sammen udgør nogle grupper. Du skal spise noget fra alle fødevarergrupper, men du skal spise det i forskellige mængder.

Madpyramiden har tre lag. Hvert lag i madpyramiden er opdelt sådan, at du skal spise mere fra bunden end fra toppen af hvert lag. Når du vælger grøntsager, skal du for eksempel spise flere af de grove grøntsager som gulerod, kål og bønner, end du skal spise af de fine grøntsager som agurk, tomat og peberfrugt.

I toppen af madpyramiden er fjerkræ og fisk nederst, mens det røde kød er øverst. Det betyder, at du skal prioritere fjerkræ og fisk, når du vælger fødevarer fra toppen.

## Madpyramidens to spor

Madpyramiden har to spor, som går på tværs af det nederste og det midterste lag.

**Det ene spor** består af frugt og grønt. Det betyder, at du skal spise godt med grøntsager og frugt, men at grøntsagerne - og især de grove som kål, gulerødder, bønner og linser - skal fylde mest.

**Det andet spor** består af kartofler og produkter med fuldkorn. Kartoffler, rugbrød og havregryn er i det nederste lag, derfor skal du spise mere af det, end du skal spise af pasta, ris, fuldkornshvedebrød og mysli, som er i midten af madpyramiden. Spis for eksempel bulgur, ris eller pasta fra midten et par gange om ugen, så du varierer din mad.

På [madpyramiden.dk](http://madpyramiden.dk) kan du finde opskrifter og få inspiration til, hvordan du bruger de mange forskellige grøntsager, når du laver mad.





Spis mest fra bunden og mindst fra toppen, spis mange grøntsager, spis fuldkorn



# Spis mest fra bunden

06

## Grøntsager

Spis 300 gram grøntsager hver dag og gerne mere. Børn mellem fire og ti år skal spise 150-250 gram om dagen.



**300 gram** er en stor gulerod, en deciliter ærter og en stor tomat. **150-250 gram** er en gulerod og en stor tomat.

### Vælg grøntsager

Spis mange slags grøntsager, fordi de har forskellige vitaminer og mineraler. Både friske, frosne og grøntsager på dåse er sunde. Vælg flest af de grove grøntsager som broccoli, pastinak, selleri, kål, bønner og linser.

### Spis grøntsager til alle dine måltider

#### Morgenmad:

- Spis agurk, tomat, peberfrugt eller radiser til din ostemad. Du kan også spise en gulerod.

#### Frokost:

- Spis rugbrød med grønt som tomater, peberfrugt og agurk. Spis en salat - gerne en grov råkostsalat fra aftensmaden.
- Spis grønt som gulerødder, bladselleri, agurk, pastinak, persillerod, peberfrugt eller squash.

#### Aftensmad:

- Brug grøntsager i gryderetter for eksempel gulerod, broccoli, løg, majs, ærter, persillerod, pastinak og tomater. Put finthakkede eller revne grøntsager som gulerod, selleri, pastinak eller squash i fars til hakkebøffer eller frikadeller.
- Spis grøntsager rå som salater eller tilberedte som i en ratatouille.
- Lav en god og fyldig grøntsagssuppe.
- Lav en råkost til flere dage. Opbevar den i køleskab – den bliver kun bedre.
- Lav mosede rodfrugter som tilbehør til aftensmaden, og spis resten på madpakken næste dag med et drys af friske krydderurter eller et par hakkede mandler.
- Udblød og kog en stor portion bælgfrugter som bønner, linser eller ærter. Så har du til mange retter og til fryseren. Bælgfrugter er gode som fyld i supper, salater, postejer og i gryderetter.

#### Mellemmåltider:

- Brug grøntsager som snacks. Skær stave af gulerødder, peberfrugt, fennikel og buketter af blomkål. Skal du på tur, så tag dem med i en pose.

På [madpyramiden.dk](http://madpyramiden.dk) kan du gå på opdagelse i over 100 grøntsager og masser af sunde opskrifter.

Kartofler, rugbrød  
og havregryn  
Spis to til tre skiver rugbrød,  
havregryn og også gerne en  
portion kartofler hver dag.  
Børn kan spise mindre portioner.



#### Vælg kartofler, rugbrød og havregryn

Alle sorter af kartofler er sunde, så vælg dem, du  
bedst kan lide, og som passer bedst til den mad, du  
skal spise. Undgå friturestegte kartofler.

Brug kartofler i varme og kolde salater, som pålæg, i  
sammenkogte retter, i supper og som fyld i farsretter.

Rugbrød er et fuldkornsprodukt, som er sundt både  
med og uden hele kerner. Både grov- og finvalsede  
havregryn er sunde og 100 procent fuldkorn.

#### Vand

Sluk tørsten i almindeligt vand  
fra hanen. Vandet er sundt, rent  
og billigt. Drik omkring en liter  
vand om dagen, det svarer til fem  
til seks glas. Hvis det er varmt,  
eller du sveder meget, skal du drikke mere.



#### Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn betyder, at man bruger hele  
kornet. Man bruger altså også skal-  
delene, hvor der er mange vitaminer,  
mineraler og fibre.





# Spis mindre fra midten

08

## Frugter og bær

Spis 300 gram frugt hver dag, men ikke mere. Ind imellem kan du erstatte et stykke frugt med et glas juice. Børn mellem fire og ti år skal spise 150-250 gram frugt hver dag.



**300 gram** er et æble, en banan og halvanden dl vindruer. **150-250 gram** er et æble og en banan.

### Vælg frugter

Spis forskellige slags frugter i løbet af ugen, for de indeholder forskellige vitaminer og mineraler. Både friske og frosne frugter og bær er sunde.

## Nødder

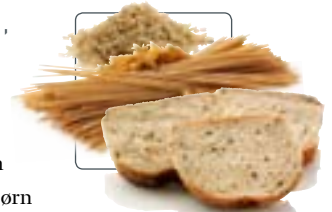
Du kan spise 30 gram nødder om dagen. Det svarer cirka til en halv deciliter eller en lille håndfuld.



Spis forskellige slags nødder. Vælg de nødder, du bedst kan lide, men undgå kokos og nødder, som er saltede, olierede, honning- eller sukkerristede.

Fuldkornshvedebrød, mysli, pasta, ris og bulgur m.m.

Du kan spise en til to skiver fuldkornshvedebrød eller en fuldkornsbolle om dagen. Børn kan spise mindre. Brug mysli som drys på yoghurt, eller bland mysli med havregryn nogle gange om ugen. Et par gange om ugen kan du variere dine kartofler med pasta, ris, bulgur eller couscous. Husk at vælge fuldkorn.



Vælg produkter med Nøglehullet og/eller Fuldkornslogoet på, så tager du et sundere valg.



### Alternativer til ris med og uden fuldkorn

Couscous og bulgur af fuldkorn eller hele hvedekerner er sunde alternativer til fuldkornsrís. Perlebyg, perlerug, perlespelt, vilde ris, quinoa og amarant er også sunde alternativer til ris, selvom de ikke er fuldkornprodukter.

Find masser af frugter og bær og produkter med fuldkorn på [madpyramiden.dk](http://madpyramiden.dk). Der er mange råvarer, du kan vælge imellem.





## Mælkeprodukter

Spis eller drik en kvart til en halv liter magert mælkeprodukt om dagen. Friskost, som hytteost, kan erstatte noget af dit mælkeindtag. Med en kvart til en halv liter magert mælkeprodukt om dagen behøver du ikke at spise ost for at få nok calcium.



## Vælg mælkeprodukter

Vælg de magre produkter med maksimum 0,7 gram fedt pr 100 gram. Det er fint at variere mellem mælk og surmælksprodukter, men du kan også vælge kun at drikke mælk eller spise et surmælksprodukt. Se efter Nøglehullet.





# Spis mindst fra toppen

10

## Fisk

Spis 200-300 gram fisk og skaldyr om ugen. Hvis du gerne vil spise mere hver uge, skal du vælge magre fisk som rødspætte, torsk og sej, eller fisk der er opdrættet som ørred eller laks.



200-300 gram svarer til at spise fisk en gang om ugen til aftensmad og flere gange om ugen til frokost. Det kan være to fiskefrikadeller, en halv skive rugbrød med makrel i tomat, en halv skive rugbrød med marineret sild og en halv skive rugbrød med torskerogn.

## Vælg fisk

Spis både fede og magre fisk. Fede fisk er for eksempel makrel, sild og laks, mens magre fisk kan være torsk, rødspætte og sej.

## Fjerkræ

Spis maksimum 350 gram fjerkræ om ugen som kylling, kalkun og and.



350 gram på en uge svarer for eksempel til et kyllingebryst, et andelår og en skive rugbrød med fjerkræspålæg.

## Vælg fjerkræ

Fjerkræ er som hovedregel magert. Det vil sige, at det indeholder mindre end ti gram fedt pr 100 gram. Spis gerne forskellige typer af fjerkræ.

## Skæreost

Du kan spise cirka en skive skæreost om dagen.



## Vælg skæreost

Vælg en fedtfattig type med maksimum 17 gram fedt pr 100 gram. Det svarer til maksimum 30+.

Se de mange slags fisk og fjerkræ, der findes på [madpyramiden.dk](http://madpyramiden.dk). Her får du også inspiration til, hvordan du laver sund mad med fisk og fjerkræ.



## Kød og indmad

Spis maksimum 350 gram kød som oksekød og svinekød om ugen.



**350 gram** om ugen svarer til en svinekotelet, en hakkebøf og seks halve skiver rugbrød med kødpålæg eller leverpostej.

## Vælg kød

Vælg magert kød og pålæg med maksimum ti gram fedt pr 100 gram. Det kan være mørbrad, schnitzel, koteletter uden fedtkant, skinke, eller magert hakket kød. Du kan også spise indmad som lever og hjerte en gang imellem.

## Æg

Du kan spise to-tre æg om ugen.



## Fedtstoffer

Spar på fedtet. Cirka to spiseskefulde om dagen er nok. Det gælder både det fedt, du smører på brød, og det fedt du bruger, når du laver mad for eksempel til at stege i eller lave dressing af.



## Vælg fedtstoffer

Vælg flydende fedtstoffer som planteolie frem for hårde fedtstoffer som smør og smørbare produkter. Det er godt at variere mellem forskellige planteolier.

Kig efter Nøglehullet, når du vælger fisk, fjerkræ, ost og fedtstoffer.



Find masser af  
sunde opskrifter til  
alle dine måltider på  
[madpyramiden.dk](http://madpyramiden.dk)

# Aftensmad i 14 dage

Med madpyramiden skal du tænke din mad over en periode på en uge eller fjorten dage. Når du planlægger, hvad du skal spise, kan du for eksempel fordele dine aftensmåltider sådan her over fjorten dage:

Hvis du bruger madpyramiden som en guide, når du køber ind, er du godt på vej til at lave sunde måltider.

12

## 4 VEGETARDAGE

2 dage med bælgfrugter  
som bønner, linser og ærter  
1 grøddag  
1 grøntsagssuppedag

## 2 FISKEDAGE

Varier mellem fed  
og mager fisk

## 7 KØDDAGE

Vælg magert kød og  
varier mellem lyst og rødt  
kød. Kød er både rødt  
kød og fjerkræ.

## 1 PÅLÆGSDAG

Kød, fisk og  
vegetarisk pålæg

## Køb ind med madpyramiden

Brug madpyramiden, når du køber ind. Start i afdelingen med frugt og grønt. Fyld din kurv godt op med grøntsager, frugter og kartofler, der mætter og giver dig masser af vitaminer og mineraler og få kalorier. Omkring 40 procent af vægten i din indkøbskurv skal du fylde med disse varer.

Resten af kurven fylder du med fuldkornsprodukter som brød, gryn, pasta og ris, magre mælkeprodukter og til sidst lidt fisk, fjerkræ eller kød. Fisk, fjerkræ og kød skal kun fylde omkring ti procent af vægten i din indkøbskurv. Engang imellem er der plads til lidt søde sager, sodavand eller alkohol, men ikke hver dag.

Klip ✂

Fold ▶▶ Fold



Se efter disse symboler  
når du handler fødevarer  
Læs mere på madpyramiden.dk

Klip ✂

Kartofelprodukter	Spis mest fra bunden			Undgå tørrede og friturestegte
	Max fedt	Max sukker	Max salt	
Næringsindhold pr. 100 g	1 g	0,5 g		Obs
Rugbrød	7 g	5 g	1,25 g	Vælg fuldkorn
Grønsagsprodukter	1 g	0,5 g		Z/3 skal være grove

Morgenmadsprodukter (mvsil, flåkes ect)	Spis noget fra midten			Undgå tilsat sukker
	Max fedt	Max sukker	Max salt	
Næringsindhold pr. 100 g	7 g	13 g	1,25 g	Obs
Hvedebrød	7 g	5 g	1,25 g	Vælg fuldkorn
Knækbrød	7 g	5 g	1,25 g	Vælg fuldkorn
Pasta og nudler		0,1 g	6 g	Vælg fuldkorn
Ris, bulgur og lignende			6 g	Vælg fuldkorn
Frugter og bær				Undgå tilsat sukker
Nødder og mandler				Undgå saltede, sødede eller olierstede. Undgå kokos
Mælk og yoghurt	0,7 g	9 g		
Hytteost og smørøst	5 g		0,875 g	

Fold ▶▶ Fold

Fold ▶▶ Fold

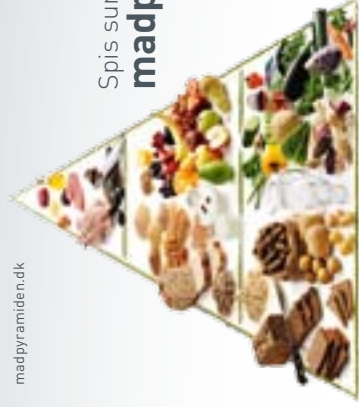


### Spis mindst fra toppen

Flerkræ	Næringsindhold pr. 100 g			Obs
	Max fedt	Max sukker	Min. kostfibre	
Undgå panering	10 g			
Fisk og skaldyr				
Kød	10 g			
Kødpålæg	10 g	5 g		
Æg				
Ost			17 g	
Fædtsstof		1,25 g		
Færdige middagsretter	30 %	3 g	1 g	

madpyramiden.dk

## Spis sundt med madpyramiden



Klip ✂

Fold ▶▶ Fold

Klip ✂

Klip ud og tag med på indkøbsturen



### Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn betyder, at man bruger hele kornet. Man bruger altså også skaldelene, hvor der er mange vitaminer, mineraler og fibre.

Spis 75 gram fuldkorn om dagen. Fire til tiårige børn skal spise 40-60 gram. Hvis du spiser efter madpyramiden, er det nemt at få nok fuldkorn.

Kig efter fuldkornslogoet, når du vælger:

- Brød og knækbrød
- Mel
- Morgenmadsprodukter
- Mysli
- Pasta og nudler
- Ris, couscous og bulgur



### Hvad er Nøglehullet?

Fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre. Kig efter Nøglehullet, når du køber ind, så bliver det nemmere at vælge sundere.

Kig efter Nøglehullet, når du vælger:

- Brød og knækbrød
- Mel
- Mysli
- Morgenmadsprodukter
- Pasta og nudler
- Ris, couscous og bulgur
- Grøntsager
- Kartoffler
- Frugt og bær
- Mælkeprodukter
- Fisk og skaldyr
- Fjerkræ
- Kød og kødpålæg
- Fedtstoffer

# Spis klimavenligt med madpyramiden

Mad og klima hænger tæt sammen. Det, du spiser, betyder noget for det aftryk, du sætter på klimaet. Faktisk kan du reducere din klimabelastning med op til cirka 30 procent, hvis du spiser efter madpyramidens anbefalinger.

Det er så heldigt, at når vi vælger de ernæringsmæssigt sunde madvarer, så vælger vi ofte også noget, der er godt for klimaet.

I madpyramiden er grøntsagerne i bunden, og kødet er i toppen. Når du spiser flere grøntsager end kød, så får det positiv betydning for klimaet.

Grøntsager er meget klimavenlige, og næsten uanset hvor de kommer fra, så belaster grøntsagerne klimaet meget mindre end kød. Et kilo oksekød belaster for eksempel klimaet 24 gange mere end et kilo gulerødder eller andet grønt, som er dyrket på friland.

## 1. Spis flere grøntsager

Grøntsager er den type mad, som belaster klimaet mindst. Vælg flere af de grove grøntsager som rødder, kål, bønner og linser, som er de sundeste.

## 2. Spis mindre kød

Skift en stor del af kødet ud med flere grøntsager. Når du vælger kød, så spis mere kylling og fisk og mindre af det røde kød fra for eksempel køer og lam. Spiser du kød, som madpyramiden anbefaler, kan du reducere din klimabelastning fra dit kødforbrug med op til 40 procent.

## 3. Spis grøntsager i sæson, og som er dyrket på friland


Spis grøntsager fra friland, og når de er i sæson. Grøntsager, som er dyrket på friland, er bedre for klimaet end grøntsager, som er dyrket i drivhus.

## 4. Tag cyklen eller gå, når du køber ind

Gør din transport til dine indkøb klimavenlig og tag cyklen eller gå. Det betyder meget for klimaregnskabet, hvordan du selv transporterer dine varer hjem. Hvis du kører fem km i bil for at købe et kilo svinekød og hjem igen, så har du fordoblet svinekødets aftryk på klimaet.

## Undgå madspild

Over halvdelen af den mad, vi smider ud kunne have været spist. Så køb kun det, du skal bruge, og husk at bruge resterne i køleskabet.



FDB er din forening. Vi har ingen aktionærer, det er vores 1,7 millioner medlemmer, der ejer os. Sammen ejer vi Coop, Danmarks største dagligvarehandel, som du møder som Kvickly, SuperBrugsen, Dagli' Brugsen, Irma og Fakta.

#### Overskud til dig

FDB's værdier bygger på fællesskab og omtanke. Det betyder, at en del af vores overskud går tilbage til vores medlemmer i form af kontante fordele. Blandt andet gennem fordelsprogrammet CoopPlus, når du handler i Kvickly, SuperBrugsen og Dagli' Brugsen.

#### Overskud til samfundet

En anden del af vores overskud går tilbage til samfundet gennem støtte til aktiviteter og initiativer inden for vores fire mærkesager; sundhed, klima, miljø og etisk handel. Formålet er at inspirere og gøre det lettere for os alle at træffe ansvarlige og bæredygtige valg i hverdagen.

Læs mere om FDB på [fdb.dk](http://fdb.dk) og om dine mange muligheder på [fdb.dk/blivaktiv](http://fdb.dk/blivaktiv)