



Køb mest ind fra bunden

Næringsindhold pr. 100 gram

	Maks. fedt	Maks. sukker	Maks. salt	Min. kostfibre	Obs.
Kartoffelprodukter	3 g	1 g	0,5 g	Maks. 20 % mættede fedtsyrer Undgå tørrede og friturestegte	
Rugbrød	7 g	5 g	1,2 g	6 g	Vælg fuldkorn
Grøntsagsprodukter		1 g	0,5 g		2/3 bør være grove



Kig efter disse symboler,
når du handler ind

Læs mere på madpyramiden.dk



Køb mindre ind fra midten

Næringsindhold pr. 100 gram

	Maks. fedt	Maks. sukker	Maks. salt	Min. kostfibre	Obs.
Morgenmadsprodukter	8 g	13 g	1,25 g	6 g	Maks. 9 g tilsat sukker
Hvedebrød	7 g	5 g	1 g	5 g	Vælg fuldkorn
Knækbrød	7 g	5 g	1,3 g	6 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 olieristede. Undgå kokos
Mælk	0,7 g				
Yoghurt	1,5 g	4 g tilsat			
Hytteost og smøreost	5 g		0,9 g		Maks. 1 g tilsat sukker



Køb mindst ind fra toppen

Næringsindhold pr. 100 gram

Maks. fedt, Maks. sukker, Maks. salt, Min. kostfibre
Obs.

Fjerkræ	10 g				Undgå panering
Fisk og skaldyr	10 g				Undgå panering
Kød	10 g				Undgå panering
Kødpålæg	10 g	5 g	2,5 g		Min. 50 % kød
Æg					Maks. 7 æg om ugen
Ost	17 g			1,6 g	
Fedtstof		1,25 g			Vælg flydende frem for fast
Færdige middagsretter	33 %	3 g	0,8 g		400-750 kcal pr. portion Min. 25 g grønt/frugt pr. 100 g Maks. 3,5 g salt pr. portion