

Tips til matpakke og andre brød-måltider



Brød og knekkebrød – velg grovt, minst 7 gram fiber per 100 gram.



Tynt lag nøkkelhullsmerket **margarin** eller mager/lett **smørøst**.



Ost, maks 16% fett.



Fisk er bra! Makrell i tomat, tunfisk på boks i vann, sardiner, laksepålegg.



Kokt egg, et proteinrikt og bra påleggsvalg!



Grønnsakspålegg som hummus, linse-/bønnepostei



Magert kjøttpålegg med svin: maks 10 % fett.



Magert kjøttpålegg uten svin: Om produktet ikke har nøkkelhull – sjekk næringsinnhold, maks 10 % fett.



Halal-produkter: Se på emballasjen. Velg en med lav fettprosent



TIPS!

- Kjøp matvarer merket med nøkkelhull
- Varier pålegget og server med frukt og grønnsaker
- Velg grovt brød



GROVT BRØD
– tre kakestykker
Grovhet 51–75,9 % sammalt mel eller hele korn.



EKSTRA GROVT BRØD
– fire kakestykker
Grovhet 76–100 % sammalt mel eller hele korn.

