

Vejviser til hvordan du kan spise når kolesteroltallet er højt	
<b>Morgen</b>	1 fuldkornsbolle med ost 30+, smøreost eller marmelade  2 ringe peberfrugt / et stykke agurk
<b>Formiddag</b>	1 stykke fuldkornsknækbrød med ost 30+ eller magert pålæg  1 stykke frugt og 10-15 nødder eller mandler
<b>Frokost</b>	1 ½ skive fuldkornsrugbrød med fiskepålæg, magert pålæg, kartoffel eller æg  Pynt med avokado, hummus, mayonnaise, hytteost  1 portion salat eller en god håndfuld rå gnavegrøntsager
<b>Eftermiddag</b>	1 fuldkornsbolle med ost 30+, marmelade eller magert pålæg  1 stykke frugt og et par gulerødder / tomater
<b>Aften</b>	1 stykke fisk, kylling eller magert kød  Rapsolie eller olivenolie til stegning eller dressing  4 kartofler, 2 dl. kogt fuldkornsrís eller 3 dl. kogt fuldkornspasta  2-3 dl. rå, stegte, svitsede eller bagte grøntsager eller en salat
<b>Sen aften</b>	200 ml. yoghurt eller skyr drys med 50 g bær  10-15 nødder eller mandler
<b>Drikke</b>	Vand, danskvand, fedtfattig mælk, kaffe, te
<b>Motion</b>	30 minutter hver dag