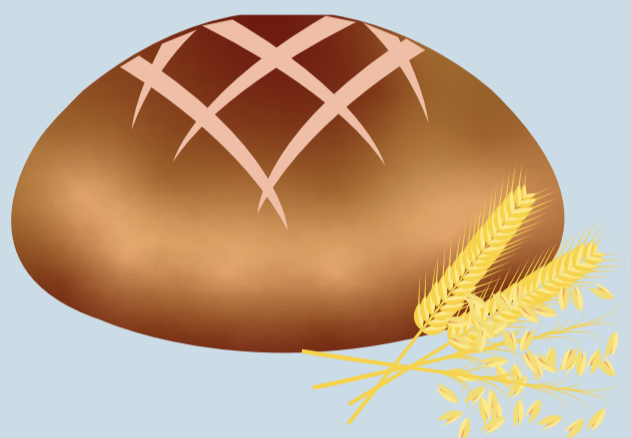


# HJERTEFORENINGENS KOSTRÅD

## SPIS MERE FULDKORN

Spis 75 gram fuldkorn om dagen. Vælg fuldkornsbrød, fiberholdigt knækbrød, rugbrød, havregryn samt fuldkornsris og -pasta.



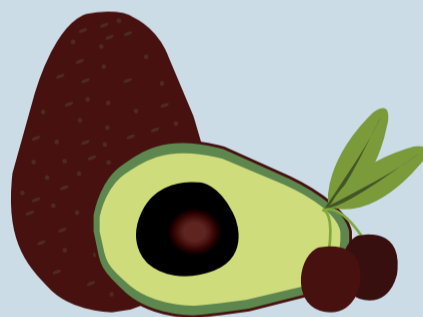
## SPIS MERE FRUGT OG GRØNT

Spis 600 gram frugt og grønt om dagen – også gerne de grove grønsager. Spis også 100 gram bælgfrugter og 30 gram nødder dagligt.



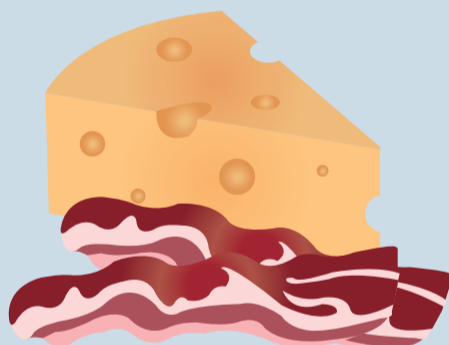
## SPIS MERE UMÆTTET FEDT

Umættet fedt gavner hjertet og kommer fra planteriget fx olier, nødder, oliven og avocado.



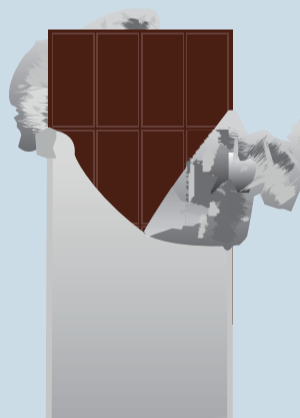
## SPIS MINDRE MÆTTET FEDT

Det gavner hjertet at begrænse mængden af kød, pålæg, bacon, fløde, smør, sødmælk og kokos i din mad.



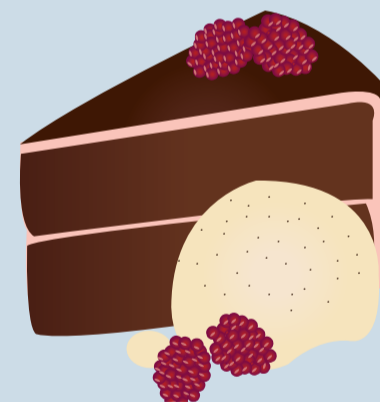
## SPIS LIDT MEN GODT

Spis lidt marcipan, mørk chokolade (70 %), sodavandsis eller nødder og mandler uden tilsat salt og sukker.



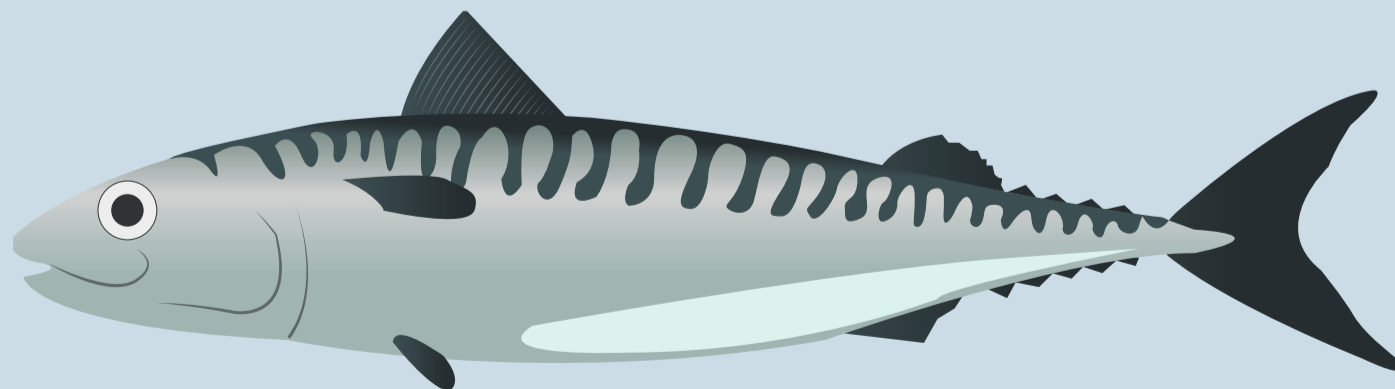
## SPIS FÆRRE SØDE SAGER

Nyd kun søde sager som kage, wienerbrød, kiks, flødeis og småkager ved festlige og særlige lejligheder.



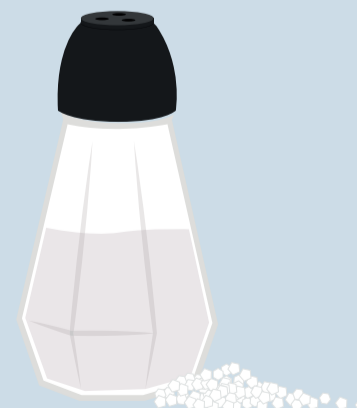
## SPIS MERE FISK

Spis 350 gram fisk om ugen – både fiskekonserves, fersk eller frossen. Ud af de 350 gram bør 200 gram være fede fisk. Har du en hjertesygdom, så spis minimum 300 gram fed fisk.



## SPIS MINDRE SALT

Spar på saltet i din mad og den mad du putter i indkøbskurven. Begræns fastfood, færdigretter, pålæg og ost.



Læs mere på [hjertereforeningen.dk/mad](http://hjertereforeningen.dk/mad)

 **HJERTE  
FORENINGEN**