

HJERTEFORENINGENS INDKØBSGUIDE

Anbefalet indhold pr. 100 g af varen

	Kostfibre min.	Fedt max.	Salt max.
Hvedebrød	5 g	7 g	1 g
Rugbrød	8 g	7 g	1,2 g
Morgenmadsprodukter	8 g	8 g	1 g
Mælk		0,7 g	
Surmælksprodukter		1,5 g	
Ost		17 g/30+	1,6 g
Kød, pålæg & pålægssalater		10 g	*
Fisk (uden panering)		**	*
Færdigretter		5 g	*
Frosne kartoffelprodukter		5 g	0,5 g
Dressinger & saucer		5 g	0,8 g

* Spar på salt (se bagsiden) ** Ingen øvre grænse

Se også hjertereforeningen.dk

! Spar på salt

Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmadsprodukter er de største kilder til salt i danskernes kost. Vælg produkter med nøglehuls- og/eller fuldkornsmærket.

1 g natrium = 2,5 g salt

! Spar på sukker

Sluk tørsten i vand. Sød sodavand, juice og saft indeholder ca. 10 g sukker pr. dl.

! Morgenmad

Vælg produkter med højst 13 g sukker pr. 100 g.

Vælg sundere fødevarer med diasse symboler

