

# HJERTEFORENINGENS INDKØBSGUIDE

Anbefalet indhold pr. 100 g af varen

	Kostfibre min.	Fedt max.	Salt max.
Fuldkornsbrød	5 g	7 g	1 g
Rugbrød	8 g	7 g	1,2 g
Gryn & morgenmadsprodukter	8 g	8 g	1 g
Mælk		0,7 g	
Surmælksprodukter		1,5 g	
Ost		17 g/30+	1,6 g
Kød, kødpålæg & forarbejdede kødprodukter		10 g	2,0 g
Fisk & fiskepålæg		**	1,5 g*
Færdigretter		5 g	0,8 g
Frosne kartoffel- & grøntprodukter		3 g	0,5 g
Dressinger & saucer		5 g	0,8 g

\* Pålægslaks 2,5 g salt \*\* Ingen øvre grænse

Se også [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk)

## ! Spar på salt

Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmads-produkter 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.

## ! Vælg umættet fedtstof

Steg i olivenolie eller rapsolie. Vælg fedtstoffer med max 80 g fedt per 100 g, heraf max 20% fra mættet fedt.

Vælg sundere fødevarer med disse symboler

