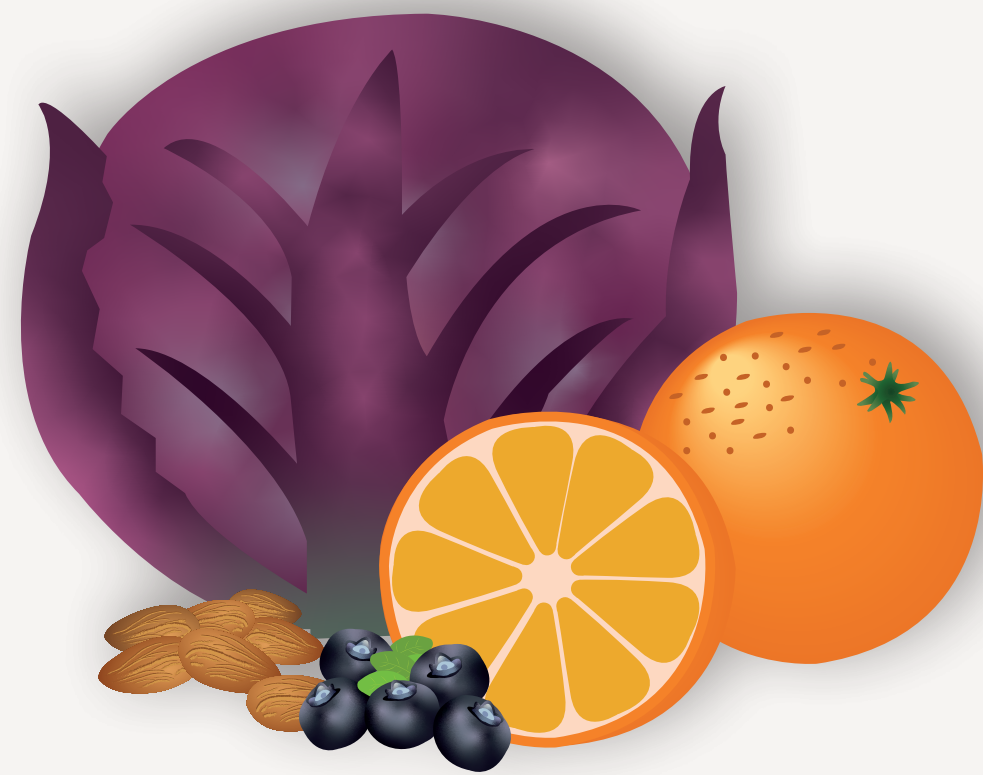


Spis dig til et *sundt* hjerte



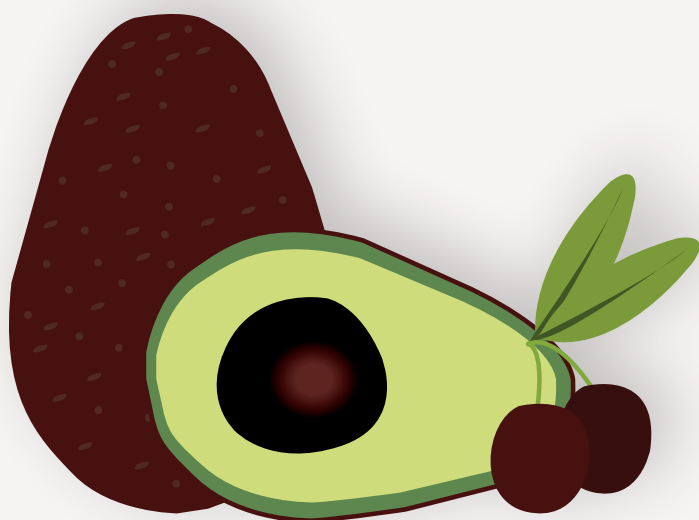
Mere fuldkorn

Spis 90 g fuldkorn om dagen. Vælg fuldkornsbrød, fiberholdigt knækbrød, rugbrød, havregryn samt fuldkornsrís og -pasta.



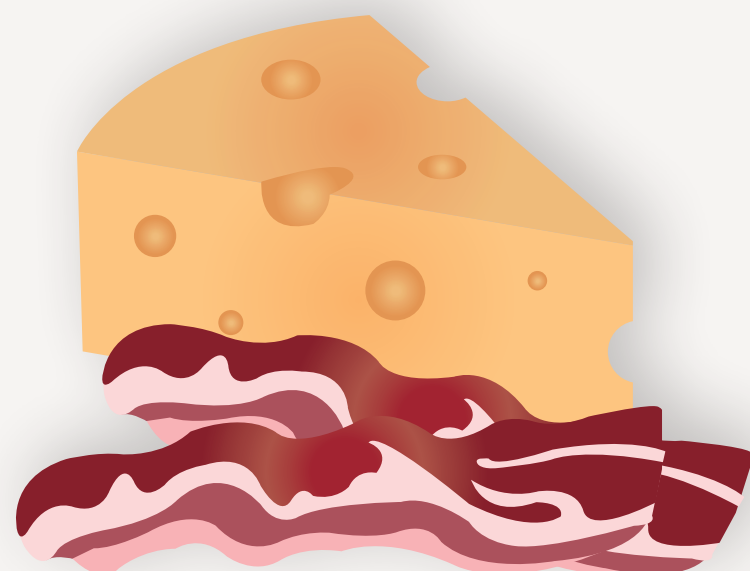
Mere frugt og grønt

Spis gerne op til 800 g frugt og grønt samt 30 g nødder dagligt.



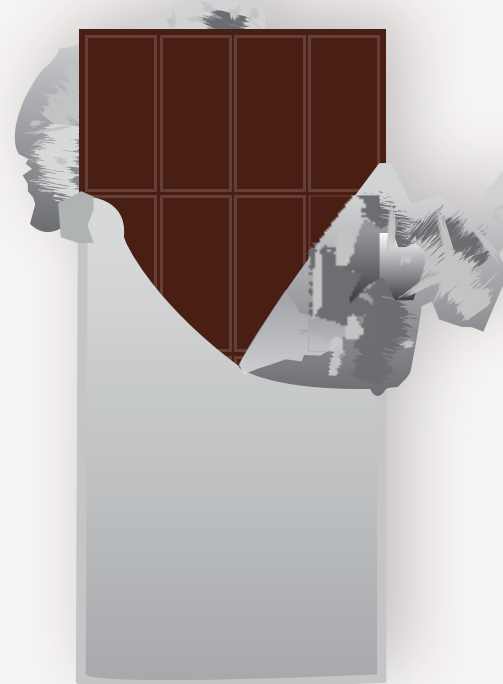
Mere umættet fedt

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



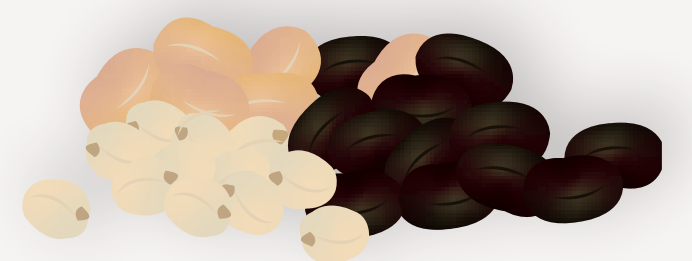
Mindre mættet fedt

Skær ned på mængden af kød, kød-pålæg, bacon, fløde, smør, sødmælk og kokos i din mad.



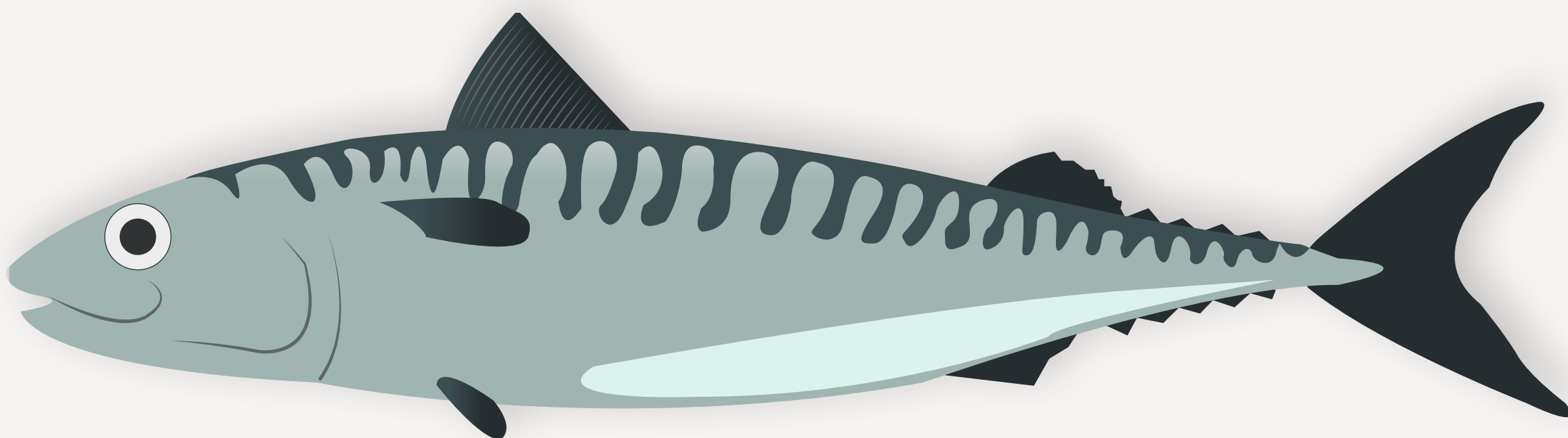
Lidt men godt

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



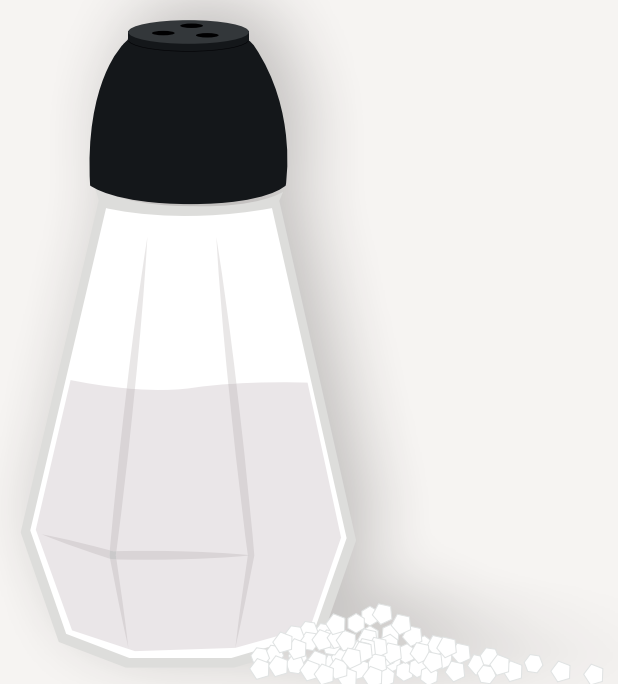
Spis bælgrugter

Gerne 100 g bælgrugter om dagen. Fx linsesuppe, bønner i kødsovs og kikærter i salat.



Mere fisk

Spis 300–450 g fisk om ugen både fiskekonserves, fersk eller frossen. Har du en hjertesygdom, så spis minimum 300 g fed fisk.



Mindre salt

Spar på saltet, og tjek saltindholdet i forarbejdet mad. Begræns fastfood, færdigretter, kødpålæg og ost.