

Spar på salt

Brød, kødpålæg, ost, færdigretter og morgenmadsprodukter er de største kilder til salt i din kost. Vælg produkter med nøglehuls- og/eller fuldkornsmærket. 1 g natrium = 2,5 g salt.

Vælg sundere
fødevarer med
disse symboler:



Spar på sukker

Spar på sukker. Sluk tørsten i vand og drik max 1/2 liter sodavand og saftvand om ugen.

Vælg umættet fedtstof

Max 20 % af fedtindholdet må komme fra mættet fedt. Steg i raps- eller olivenolie.

hjerteforeningen.dk/opskrifter

Hjerteforeningens **indkøbsguide**



Hjerte
foreningen

	Kostfibre min.	Fedt	Salt max.
Fuldkornsbrød	5 g	**	1 g
Rugbrød	8 g	**	1,2 g
Gryn og morgenmadsprodukter	8 g	8 g	1 g
Mælk		0,7 g	
Surmælksprodukter		1,5 g	
Ost		17 g/30+	1,6 g

	Fedt	Salt max.
Kød, kødpålæg og forarbejdede kødprodukter	10 g	1,0 g*
Fisk og fiskepålæg	**	1,5 g*
Færdigretter	5 g	0,8 g
Frosne kartoffel- og grøntprodukter	3 g	0,5 g
Dressinger og saucer	5 g	0,8 g
*Pålægsprodukter 2,5 g salt		Anbefalet indhold pr. 100 g af varen
**Ingen øvre grænse		