

# Matnyttige lister

	Velg heller...	Enn...
<b>Kjøtt</b>	Rent kjøtt Magre blandingsprodukter	Pølser Blandingsprodukter Kjøtt med synlig fett
<b>Melk</b>	Skummet melk Ekstra lett melk	Helmelk Fløte
<b>Ost</b>	Så lett gulost (fra Synnøve Finden) Vita hjertegod gul Kavli smøreost 3%	Helfete oster Kremoster Dessertoster
<b>Poteter</b>	Kokte og bakte poteter	Pommes frites Fløtegratinerte poteter
<b>Grønnsaker</b>	Rå Kokt Dampet	Stuinger
<b>Frukt</b>	Frisk frukt	Frukt i sukkerlake

## Oversikt over fett i pålegg

*Pålegg kategorisert etter type (hovedsakelig) og mengde (grensen går ved ca. 10 %)*

	Umettet fett	Mettet fett
<b>Mye</b>	Makrell i tomat (23%) Peppermakrell Røkt ørret (14%) Sursild (11%) Majonessalater (40%) Lett-majonessalater (17-30%) Kaviarmix (53%) Leverpostei Vita hjertego' (20-23%)	Salami (24%) Serelat (17% fett) Leverpostei – vanlig (ca 25 % fett) Dessertoster (30-40% fett) Helfet gulost (27%) Halvfet gulost (17%) Halvfet brunost (18%)
<b>Lite</b>	Reker (1%) Tunfisk i vann – avrent (1%) Tunfisk i olje – avrent (3%) Kalkunskinke (1%) Skinke (4%) Kyllingleverpostei Prior (8-9%)	Roastbeef (4%) Mager leverpostei (3-9%) Pultost (1%) Gammalost (1%) Cottage cheese (4%) kavli light smøreoster (3-9%) Så lett ost fra Synnøve Finden (10%)