

# INNKJØPSGUIDE

TIL HVERDAGS...

AV OG TIL...

## MEIERIPRODUKTER

Lettrømme (20% fett), rømmekolle, yoghurt naturell, 0,1% yoghurt, Kesam 1 el. 8% fett, Biola, Cultura, lett-, ekstra lett- eller skummet, sur eller søt melk, ost med maks 17% fett.

Seterrømme (35% fett), Creme fraiche (35% fett), kremfløte (38% fett), matfløte (22%), kaffefløte (10%), yoghurt, Kefir, ost med mer enn 17% fett.

## KJØTT OG KJØTTPRODUKTER

Kjøttfileter, stek, karbonadedeig, kylling kjøttdeig, kylling uten skinn, kalkun, reinsdyr, hjort, elg, pølser med mindre fett  
Kjøttpålegg med maks 9% fett og 150 kcal/100 g vare.

Nakkekoteletter, koteletter med fettrand, ribbe, bacon med svor, grillbein, flesk, sylte, lammekoteletter, fårikålkjøtt, pinnekjøtt, entrecôte, kjøttdeig, medisterfarse, medisterkaker, pølser, kylling, and og gås med skinn, kjøttpålegg med mer enn 9% fett og 150 kcal/100 g vare.

## FISK OG FISKEPRODUKTER

Ingen restriksjoner unntatt varer notert i høyre kolonne  
Makrell i tomat, røkt makrell, sild, sardiner, ansjos, røkt laks, røkt ørret, fiskekaker, fiskepudding, reker, muslinger, krabbe, hummer.

Panert fisk, frityrstekt fisk, torskelever, torskerogn, kaviar

## FRUKT, BÆR OG GRØNNSAKER

Alle ubehandlede frukt, bær og grønnsaker.

Oliven, pommefrites, potetkuler, potetmos med melk og smør



# NYTTIGE TIPS

## SAVNER DU SALT...?

Nordmenn har et høyt inntak av salt i kosten. Dette er ikke å anbefale. Det er lett å få til et kosthold med mindre salt:

- >> Benytt mest mulig råvarer
- >> Vær forsiktig med ferdigprodukter
- >> Smakssett maten med urter

## MATFETT

Når du tilbereder mat, trenger du gjerne litt fett. Alle typer fett gir like mye kalorier, men forskjellig kvalitet på fett.

Bruk olivenolje, raps- eller solsikkeolje når du tilbereder mat.

## SUNT SNACKS

Det er ikke vanskelig å finne sunne alternativer når du skal kose deg litt ekstra:

Nøtter, Oppkuttet frukt, Yoghurt, Nøttekake, Gjørbakst, Mørk sjokolade, Grove vafler, Tørket frukt, Smoothie, Juice.

## SPIS FARGERIKT!

Forskning viser at frukt og grønnsaker er godt for helsen. Det er anbefalt å spise 5 porsjoner frukt og grønnsaker hver dag. En enhet er 150 g eller 1,5 dl. Jo mer du varierer, desto bedre.

### Slik får du 5 om dagen:

- 1 glass juice til frokost
- 1 eple som mellommåltid
- 1 tomat og 1 gulrot til lunsj
- 2 poteter og 150 g brokkoli til middag

## NÆRINGSINNHOOLD

Næringsinnhold er definert som antall gram per 100 g vare. Ost med 27% fett, betyr at 100 g ost inneholder 27 g fett.

## MATVAREDEKLARASJON

For et tilberedt produkt kan det være viktig å vite hvilke ingredienser produktet inneholder. Lurer du på hvor mye det er av de forskjellige ingrediensene, er det nyttig å vite at ingrediensene er satt opp i fallende rekkefølge, der det er mest av den første ingrediensen.



Utarbeidet av klinisk ernæringsfysiolog  
Marte Gjeitung Byfuglien