

Råvareoversigt

Fedtstoffer

Fedtstoffer og fedtholdige produkter til madlavning, på brød og som tilbehør.

VÆLG

Oftest planteolier eller produkter med planteolier frem for hårde fedtstoffer som fx smør, smørblandinger samt kokosfedt (fx fra kokosmælk) og palmefedt.

Især raps- og olivenolie eller bløde og flydende fedtstoffer baseret på disse.

Produkter, hvor planteolier som fx raps- og olivenolie udgør hoveddelen af fedt, fx mayonnaise, pesto, hummus og nogle dressinger.



Nøglehullet guider jer til produkter med mindre fedt, sukker og salt samt flere kostfibre og fuldkorn.



Nødder og frø

Nødder, mandler og frø.

VÆLG

Usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.

Forskellige slags nødder fx valnødder, hasselnødder, mandler, cashewnødder og jordnødder.

Forskellige slags frø fx sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner.

BEGRÆNS

Solsikkekerner og hørfrø, og hold igen med paranødder, pistacienødder og ristede mandler.

Mælkeprodukter

I madlavningen, som hoveddel af et måltid og som drikkemælk.

VÆLG

Oftest produkter med højst 5 g fedt pr. 100 g i madlavningen.

Produkter med højst 1,5 g fedt og højst 4 g tilsat sukker pr. 100 g, når det er hoveddelen af et måltid.

Mini- eller skummetmælk til voksne og børn fra ca. 2 år.

Letmælk til børn på 1 år.

Oftest produkter med højst 4,5 g protein pr. 100 g fx yoghurt og A38 til børn i vuggestue.

Ost

Ost og friskost til madlavning og som pålæg.

VÆLG

Både fed og mager ost. Mager ost er ost med højst 17 g fedt (fx 30+) og friskost med højst 5 g fedt pr. 100 g.

