

350 gram tilberedt kød om ugen

Hvor meget fylder det?

125 g kyllingefilet

50 g frikadeller

125 g kotelet

25 g kyllingefilet

25 g leverpostej



350 gram tilberedt kød om ugen

Hvor meget fylder det?

100 g kotelet

100 g hakkebøf



150 g kyllingefilet



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima