

Fødevarer	Fedt max antal g pr. 100	Kostfibre mindst antal g pr. 100 g
Brød	5	8
Knækbrød	5	15
Morgenmadsprodukter	10	8
Drikkemælk	0,5	-
Andre mælkeprodukter	1,5	-
Ost	17	-
Kød og pålæg	10	-
Pålægssalater	5	-
Dressing og sovs	5	-
Færdigretter	5	-

Denne indkøbsguide er til at bruge, når du skal handle. Den er meget enkel at bruge, da du bare skal finde den gruppe, som det enkelte levnedsmiddel hører til. På varen er der altid kun to faktorer, som du skal se efter: Fedt og kostfibre. Kostfibre finder du kun i korn og brødprodukter samt grønt og frugt.

Fødevarer	Fedt max antal g pr. 100	Kostfibre mindst antal g pr. 100 g
Brød	5	8
Knækbrød	5	15
Morgenmadsprodukter	10	8
Drikkemælk	0,5	-
Andre mælkeprodukter	1,5	-
Ost	17	-
Kød og pålæg	10	-
Pålægssalater	5	-
Dressing og sovs	5	-
Færdigretter	5	-

Denne indkøbsguide er til at bruge, når du skal handle. Den er meget enkel at bruge, da du bare skal finde den gruppe, som det enkelte levnedsmiddel hører til. På varen er der altid kun to faktorer, som du skal se efter: Fedt og kostfibre. Kostfibre finder du kun i korn og brødprodukter samt grønt og frugt.

Fødevarer	Fedt max antal g pr. 100	Kostfibre mindst antal g pr. 100 g
Brød	5	8
Knækbrød	5	15
Morgenmadsprodukter	10	8
Drikkemælk	0,5	-
Andre mælkeprodukter	1,5	-
Ost	17	-
Kød og pålæg	10	-
Pålægssalater	5	-
Dressing og sovs	5	-
Færdigretter	5	-

Denne indkøbsguide er til at bruge, når du skal handle. Den er meget enkel at bruge, da du bare skal finde den gruppe, som det enkelte levnedsmiddel hører til. På varen er der altid kun to faktorer, som du skal se efter: Fedt og kostfibre. Kostfibre finder du kun i korn og brødprodukter samt grønt og frugt.