

# Sense



DETTE ER ET SYMBOL FOR EN SPISEKASSE



Håndfuld  
1 (+2)



Håndfuld  
3



Håndfuld  
4



## GRØNTSAGER

Ca. 100-250 g  
1-2 håndfulde



## 1-3 SPISESKEFULDE

### FEDTSTOF Pr. spisekasse

~ 10 g "koncentreret fedt" pr. spsk.

KOKOSOLIE  
OLIVENOLIE  
SMØR  
MAYONNAISE  
NØDDER/KERNER  
PESTO  
MØRK CHOKOLADE (min. 70 %)  
FED OST (18 % eller derover)

3 SPSK = 1/2 stor avocado



## PROTEIN

Ca. 100-200 g  
KØD  
FJERKRÆ  
FISK  
MAGER OST (maks. 17 %)  
BÆLGFRUGTER

1 HÅNDFULD = 2-3 æg



## STIVELSE OG/ ELLER FRUGT

BRØD  
PASTA  
RIS  
KARTOFLER  
MYSLI (maks. 13 g sukker pr. 100 g)  
FRUGT/BÆR

Vælg gerne fuldkorn

1 HÅNDFULD =  
1 dl havregryn eller  
1 stykke frugt eller  
1 skive brød

OBS. Denne håndfuld kan  
erstatte af op til 1/2 håndfuld 3  
(protein) og evt. mere grønt.

### HUSK:

3 SPISEKASSER OM DAGEN  
- KUN NÅR DU ER SULTEN  
Mindst to ud af dagens tre  
spisekasser skal indeholde  
kombinationen af **GRØNTSAGER**,  
**PROTEINER**, **STIVELSE/  
FRUGT** og **FEDT**.

VALGFRI:



2 SPISESKEFULDE  
MÆLKEDRESSING Pr. spisekasse

Op til 9 % fedt



3 DECILITER  
MÆLKEPRODUKTER Pr. dag

Op til 3,5 % fedt  
Maks. 5 g sukkerarter pr. 100 g