

Sense



DETTE ER ET SYMBOL FOR EN SPISEKASSE



Håndfuld
1 (+2)



GRØNTSAGER

Ca. 100-250 g
1-2 håndfulde

Efter 14 dage kan du evt. spise
frugt/bær som del af håndfuld 2



1-3 SPISESKEFULDE FEDTSTOF

Pr. spisekasse

~ 10 g "koncentreret fedt" pr. spsk.

OLIVENOLIE
RAPSOLIE
MAYONNAISE
PESTO
NØDDER/KERNER
FED OST (18 % eller derover)
SMØR
GRÆSK YOGHURT (10 % eller derover)
MØRK CHOKOLADE (min. 70 %)
3 SPSK = 1/2 stor avokado



Håndfuld
3



PROTEIN

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

Vælg magert kød og spar på det
forarbejdede kød som pålæg og bacon

1 HÅNDFULD = 2-3 æg



Håndfuld
4



STIVELSE OG/ ELLER FRUGT

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

1 HÅNDFULD for en kvinde =
1 dl havregryn eller
1 stykke frugt eller
1 skive brød

Vælg fuldkorn og gå efter madvarer med
disse symboler:



HUSK:
3 SPISEKASSER OM DAGEN
- 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



SENSE



3 DECILITER MÆLKEPRODUKTER

Pr. dag

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