

Indkøbsguide

Anbefalet indhold af en vare pr. 100 g

Hvedebrød

Rugbrød

Morgenmadsprodukter

Mælk

Mælkeprodukter

Kød og pålæg

Fisk og fiskepålæg

Ost

Færdigretter

Pålægssalater, dressinger, saucer

Fedt

max 5 g

max 5 g

max 10 g

max 0,5 g

max 1,5 g

max 10 g

ingen øvre grænse

max 17 g

max 5 g

max 5 g

Kostfibre

min 5 g

min 8 g

min 8 g



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

