

Vælg sundere mad- og drikkevarer

Brug guiden, når du køber ind.

Se efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet. Mærkerne hjælper dig med at finde sundere varer.

Indkøbsguide

 SUNDHEDSTYRELSEN

diabetes foreningen



Rugbrød og knækbrød



Vælg (pr. 100 g):
højest 7 g fedt // højest 5 g sukkerarter // mindst 6 g kostfibre

Fuldkornsbrød og -boller



Vælg (pr. 100 g):
højest 7 g fedt // højest 5 g sukkerarter // mindst 5 g kostfibre

Morgenmadsprodukter



Vælg (pr. 100 g):
højest 8 g fedt // højest 13 g sukkerarter // mindst 6 g kostfibre

Mælk



Vælg:
højest 0,7 % fedt

Syrnede mælkeprodukter



Vælg:
højest 1,5 % fedt // højest 4 % tilsat sukker eller
højest 8 g sukkerarter pr. 100 g

Ost



Vælg:
højest 17 % fedt (30+)

Kød, fjerkræ og plantebaserede produkter



Vælg:
højest 10 % fedt

Pålæg



Vælg:
højest 10 % fedt

Fisk og skaldyr



Vælg:
friske, frosne, konserver og fiskepålæg

Gå efter mærkerne



Med **Nøglehulsmærket** får du en vare med mindre fedt, sukker og salt, og flere kostfibre og fuldkorn.



Med **Fuldkornslogoet** får du en vare med masser af fuldkorn, mindre fedt, sukker, salt og flere kostfibre.

Grøntsager og frugt



Vælg:
friske, frosne eller konserver uden tilsat sukker

Kartofler og kartoffelprodukter



Vælg (pr. 100 g):
højst 3 g fedt

Mad på farten



Vælg (pr. 100 g):
højst 5 g fedt, gerne med **grøntsager** og **fuldkorn**

Færdige middagsretter



Vælg (pr. 100 g):
højst 5 g fedt, gerne med **grøntsager** og **fuldkorn**

Dressinger og sovse



Vælg (pr. 100 g):
højst 5 g fedt

Kakaodrikke og mælkedrikke



Vælg:
højst 0,7 % fedt // højst 4 % tilsat sukker eller
højst 8 g sukkerarter pr. 100 ml

Frugtsaft



Vælg:
højst 10 g sukkerarter pr. 100 ml ufortyndet

Sodavand og læskedrik



Vælg:
højst 1 g sukkerarter pr. 100 ml