

## **Blandade charkprodukter t.ex. korv, leverpastej och sylta**

Välj nyckelhålmärkta charkprodukter

- Fettinnehåll högst 10 g per 100 g
- Köttinnehåll minst 50 %

## **Matfett**

Välj matfett med låg andel mättat fett.

### *Smörgåsmargarin*

Vid val av lättmargarin välj nyckelhålmärkt.

Önskas ett margarin med högre fetthalt, välj ett med högst 20 g mättat fett per 100 g.

### *Matfett till matlagning*

Använd matfett med hög andel enkelomättat fett som flytande margarin, rapsolja och olivolja.

## **Sås och dressing**

Produkter baserade på raps- eller olivolja är källor till enkelomättat fett. Produkter baserade på smörfett (grädde, crème fraiche) eller vegetabiliskt fett innehåller främst mättat fett. Dessa har ett högt energi- och fettinnehåll. En portion kan vara 30 g (2 msk) och ge 100-200 kcal.

Såser tillagade på buljong, mjölk eller vin samt pulversåser (utan tillsatt matfett) har generellt ett lägre energi- och fettinnehåll.

En portion kan vara 70 g (3/4 dl) och ge omkring 40 kcal.

Söta såser t.ex. sweet chili har lite fett men ett högre kolhydratinnehåll. En portion kan vara 30 g och ge omkring 40 kcal.

## **Färdigrätter**

Välj portionsrätter som ger mellan 450-650 kcal per portion.

Energibehovet varierar mellan individer och vid behov kan färdigrätten behöva kompletteras. Lägg upp maten på tallriken enligt tallriksmodellen och ha med minst 1/3 grönsaker.

# Livsmedelsval

Detta är en guide som hjälper dig att välja livsmedel i butik.

Förutom nyckelhålmärkningen så kan du genom att läsa på förpackningen hitta andra bra alternativ.



DIETISTERNA i Region Skåne

### **Bröd**

*Mjukt bröd* bör innehålla minst 7 g kostfiber per 100 g eller minst 50 % fullkorn av torrvikten. Det är bra om brödet innehåller hela eller klippta korn och surdeg. Titta på brödets textur och läs ingrediensförteckningen. Fullkornsmjöl bör stå före vetemjöl i ingrediensförteckningen.

Bröd med nyckelhålmärkning har lågt innehåll av socker, sirap och salt.

*Hårt bröd* bör innehålla minst 15 g kostfiber per 100 g.

### **Frukostflingor och müsli**

Välj nyckelhålmärkt för ett fiberrikt alternativ.

### **Mjöl, gryn, pasta och ris**

Välj fullkornsvarianter med nyckelhålssymbol.

### **Ost**

Välj nyckelhålmärkt ost.



### **Hårdost**

- Fettinnehåll högst 17 g per 100 g

### **Färskost**

- Fettinnehåll högst 5 g per 100 g

Mjukost och färskost till matlagning t.ex. mozzarella och ricotta är ofta fetare alternativ. Titta efter produkter med omkring 15 g fett per 100 g.

### **Mjolk, fil och yoghurt**

Läs i näringsvärdesdeklarationen på mängden fett och kolhydrater istället för att enbart gå på benämningar som "lätt".

### **Naturella produkter**

- Fettinnehåll högst 1,5 g per 100 g (1dl)

- Kolhydratinnehåll högst 5 g per 100 g

*Smaksatta produkter* med nyckelhålssymbol innehåller omkring 10 g kolhydrater per 100 g.

Smaksatta produkter med sötningsmedel märks inte med nyckelhålssymbol. Kolhydratmängden i dessa produkter motsvarar mängden kolhydrater i en naturlig produkt.

### **Drycker**

#### **Törstsläckare**

- Kolhydratinnehåll högst 0,5 g per 1 dl t.ex. vatten, light läsk/saft

#### **Måltidsdryck**

- Kolhydratinnehåll högst 5 g per 1 dl t.ex. mjölk, lättöl

### **Sylt och marmelad**

Dessa produkter innehåller ofta 50 % kolhydrater.

De lättsockrade varianterna ligger något lägre, omkring 40 % kolhydrater. Det finns produkter sötade med sötningsmedel där kolhydratmängden är väsentligt lägre, runt 10 %.

### **Kräm och fruktsoppa**

Dessa produkter innehåller omkring 10 g kolhydrater per 100 g (1 dl). Inom denna produktgrupp finns märkning "utan tillsatt socker" eller "lågkalori". De är sötade med sötningsmedel och innehåller under 5 g kolhydrater per 100 g.