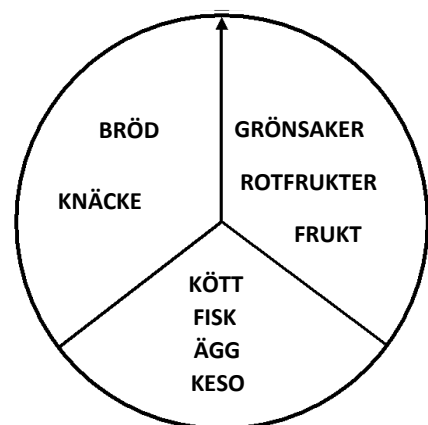


## Tips

Gott att lägga på smörgåsen är också

- Pesto/ajvar relish/soltorkade tomater/peperoni
- Riven morot
- Skivade rädisor, champinjoner eller paprika
- Skivad purjolök/picklade grönsaker/riven pepparrot
- Groddar, t ex alfalfa, mungbönor eller solrosskott
- Skivad frukt
- Avokado/guacamole



Tillämpa tallriksmodellen även i en smörgåsmåltid.

Fiberrikt bröd, matfett, matiga pålägg och rikligt med grönsaker gör måltiden komplett.

## BRA MAT

# Smörgåsar



### Visste du att...

**2 skivor ost (28 %)**

ger lika mycket **fett** som

**12 skivor skinka eller**

**5 msk mager leverpastej eller**

**3 burkar tonfisk i vatten**

**2 skivor salami**

ger lika mycket **fett** som

**74 skivor saltkött**

## Bröd

Välj bröd med minst 7 g fiber per 100 g. Det är bra om brödet innehåller fullkorn, hela eller klippta korn och surdeg. Fullkornsmjöl bör stå före vetemjöl i ingrediensförteckningen. Välj knäckebröd med minst 15 g fiber per 100 g.

## Matfett

Välj nyckelhålmärkta matfetter eftersom de innehåller högre andel omättat fett. De finns i olika fetthalter.

## Pålägg

Många av våra vanliga pålägg, t ex korv och ost innehåller mycket fett, främst mättat fett.

Fiskpålägg är en bra källa till omättat fett, t ex omega-3.

Honung, marmelad, sylt, Nutella och mesprodukter innehåller mycket socker.

## Nyckelhålet

Välj nyckelhålmärkta produkter för att göra ett hälsosamt val!



Tabellen visar ungefärligt fettinnehåll per 100 gram pålägg. Mängden som är lagom till en smörgås varierar.

Gram fett per 100 g	Kött/fågel/ägg	Fisk/skaldjur	Ost/vegetariskt mm
31 - 50	Salami Rökt medvurst	Tonfiskpastej Böcklingpastej Laxpastej Räksallad Kaviar	Jordnötssmör Mandel-/nötssmör Gräddost Dessertost Hårdost 31 % Tapenade
21 - 30	Leverkorv Paté Leverpastej Kokt medvurst	Inlagd sill i krämig lag, t ex senapssill	Hårdost 28 % Färskost t ex Philadelphia Rödbetsallad Fetaost Veganost
11 - 20	Köttbullar	Kaviar lätt Matjessill Inlagd sill klar lag Sardin i tomatsås Makrill i tomatsås Lax rökt/gravad Ansjovis	Fetaost/Vitost Tartex/vegetarisk pastej Vegoskivor Hummus Vegansk färskost t ex "påMACKAN" Oatly Mozzarella Mjukost/smältost Hårdost 17 % Färskost Guacamole
1 - 10	Leverpastej, mager Ägg Kalvsylta Kassler Kalkon Kyckling Skinka Rostbiff Saltkött	Tonfisk i olja (avrunden) Musslor Crabstick/surimi Kaviar orökt t ex Ejderens Tonfisk i vatten Räkor Krabba Kräftstjärtar	Hårdost 10% Färskost light t ex Philadelphia Light Vitost/Salladsost Lättmjukost/smältost Kvarg/Kesella Keso/cottage cheese