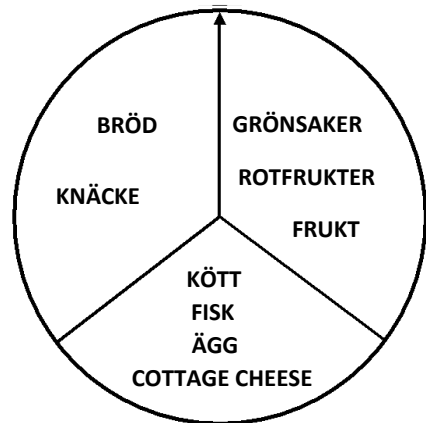


Tips

Gott att lägga på smörgåsen är också t ex

- Avokado
- Hummus
- Fint riven morot
- Skivade rädisor, champinjoner eller paprika
- Tunna skivor purjolök eller rödlök
- Groddar, t ex alfalfa, mungbönor eller solrosfrö
- Skivad frukt



Du kan 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 ett fiberrikt bröd, t ex fullkornsbröd eller knäckebröd. Bröd med hela korn ger en jämnare blodsockerkurva och håller dig mätt längre. Ett bra bröd bör innehålla minst 7 g kostfiber per 100 g bröd, knäckebröd gärna minst 15 g 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 fettinnehållet per 100 gram pålägg.
Tänk på att mängden som är lagom till en smörgås varierar.

Gram fett per 100 g	Kött/fågel/ägg	Fisk/skaldjur	Ost mm
31 - 50	Salami Rökt medvurst	Böcklingpastej Tonfiskpastej Rökt ål Räksallad Kaviar t ex Kalles	Jordnötssmör Gräddost Dessertost Hårdost 31 %
21 - 30	Pressylta Leverkorv Leverpastej Kokt medvurst	Laxpastej Matjessill	Nutella Hårdost 28 % Färskost t ex Philadelphia Rödbetsallad Fetaost Dessertost
11 - 20	Köttbullar Hushållssylta	Inlagd sill Kalles kaviar light Makrill i tomatsås Sardin i tomatsås Ansjovis Lax kallrökt/gravad	Mjukost/smältost Hårdost 17 % Fetaost Dessertost light Färskost
1 - 10	Leverpastej, mager Ägg Kalvsylta Kassler Kalkonbröst Kyckling Skinka Rostbiff Saltkött	Tonfisk i olja (avrunnen) Krabba Ejdens kaviar Musslor Kräftstjärtar Tonfisk i vatten Räkor	Kvarg/Kesella Hårdost 10 % Philadelphia light Keso Lättmjukost/smältost Kvarg/Kesella lätt