

Indkøbsguide

Så meget fedt må 100 g af varen højst indeholde:

Kød og pålæg	12 g
Mælk og mælkeprodukter	1,5 g
Ost	18 g/30+
Dressing og sovs	5 g
Færdigretter og kartoffelprodukter	5 g
Fisk (uden panering)	ingen øvre grænse
Brød	5 g fedt og mindst 8 g fibre
Morgenmadsprodukter	10 g fedt og mindst 8 g fibre

KLINISK DIÆTIST

• *Heidi Dreist* •

AUTORISERET AF
SUNDHEDSSTYRELSEN

TLF.: 55 77 14 54

e-mail: diaetisten@dreist.dk

www.dreist.dk