

Morgenmadsprodukter 8 g	13 g	1,25 g	6 g	Maks. 9 g tilsat sukker
(mysli, flakes, m.m.)				
Hvedebrød 7 g	5 g	1 g	5 g	Vælg fuldkorn
Knækrød 7 g	5 g	1,3 g	6 g	Vælg fuldkorn
Pasta og nudler 0,1 g	6 g			Vælg fuldkorn
Ris, bulgur og lignende 6 g				Vælg fuldkorn
Frugter og bær				Undgå tilsat sukker
Nødder og mandler				Undgå saltede, sødede eller
				olieristede. Undgå kokos
Mælk og yoghurt 0,7 g	9 g			
Hytteost og smørest 5 g	0,9 g			Maks. 1 g tilsat sukker

## Køb mindre ind fra midten

Næringsindhold pr. 100 gram



Maks. fedt  
Maks. sukker  
Maks. salt  
Min. kostfibre  
Obs.



## Køb mindst ind fra toppen

Næringsindhold pr. 100 gram

	Maks. fedt	Maks. sukker	Maks. salt	Min. kostfibre	Obs.
Fjerkræ	10 g				Undgå panering
Fisk og skaldyr					Undgå panering
Kød	10 g				Undgå panering
Kødpålæg	10 g	5 g	2,5 g		Min. 50 % kød
Æg					Maks. 3-4 æg om ugen
Ost	17 g		1,6 g		
Fedtstof			1,25 g		Vælg flydende frem for fast
Færdige middagsretter	33 %	3 g	0,8 g		400-750 kcal pr. portion Min. 25 g grønt/frugt pr. 100 g Maks. 3,5 g salt pr. portion

Læs mere på [madpyramiden.dk](http://madpyramiden.dk)

Kig efter disse symboler, når du handler ind



Kartoffelprodukter 3 g	1 g	0,5 g	Maks. 20 % mættede fedtsyrer	
Undgå tørrede og friturestegte				
Rugbrød 7 g	5 g	1,2 g	6 g	Vælg fuldkorn
Grøntsagsprodukter 1 g	0,5 g			2/3 bør være grove

## Køb mest ind fra bunden

Næringsindhold pr. 100 gram



Maks. fedt  
Maks. sukker  
Maks. salt  
Min. kostfibre  
Obs.



Spis varieret med  
**Madpyramiden**

[madpyramiden.dk](http://madpyramiden.dk)  
**COOP**