

SENSE



DETTE ER SYMBOLET
FOR EN SPISEKASSE

HÅNDFULD 1 (+2)



GRØNTSAGER

Ca. 100-250 g

Efter 14 dage kan du
evt. spise frugt/bær som
del af håndfuld 2

HÅNDFULD 3



PROTEIN

Ca. 100-200 g

- BÆLGFRUGTER
- EJERKRÆ
- FISK
- MAGER OST (maks. 17 %)
- KØD

Vælg magert kød og spar
på det forarbejdede kød
som pålæg og bacon

1 håndfuld = 2-3 æg

HÅNDFULD 4



STIVELSE OG/ ELLER FRUGT

- BRØD
- PASTA
- RIS
- KARTOFLER
- MYSLI (maks. 13 g
sukkerarter pr. 100 g)
- FRUGT/BÆR

1 håndfuld for en kvinde =
1 dl havregryn eller
1 stykke frugt eller
1 skive brød

Gå efter madvarer,
som er fuldkorns- eller
nøglemærkede.



1-3 SPSK FEDTSTOF PR. SPISEKASSE

10 g "koncentreret fedt" pr. spsk.

- OLIVENOLIE
- RAPSOLIE
- MAYONNAISE
- PESTO
- NØDDER/KERNER
- FED OST (18 % eller derover)
- SMØR
- GRÆSK YOGHURT (10 %
eller derover)
- MØRK CHOKOLADE (min. 70 %)

3 spsk = 1/2 stor avocado

HUSK

3 SPISEKASSER
OM DAGEN - NÅR DU
ER SULTEN

Mindst to ud af dagens tre
spisekasser skal indeholde
kombinationen af GRØNTSAGER,
PROTEINER, STIVELSE/
FRUGT og FEDT.

VALGFRIT



2 SPSK MÆLKE- DRESSING PR. SPISEKASSE

Op til 9 % fedt



3 DL MÆLKE- PRODUKTER PR. DAG

Op til 3,5 % fedt
Maks. 5 g sukkerarter pr. 100 g