



BALANCE PLAN

INDKØBSGUIDE

VÆLG SUNDERE MAD- OG DRIKKEVARER NÅR DU HANDLER IND

Din guide til at få en balanceret hverdag!
Kig altid på varedeklaration når du handler, den står bag på alle dine produkter.

NÅR DU HAR TRAVLT

Som et hurtigt alternativ kan du altid vælge Nøglehulsmærket, Fuldkornslogoet eller Easislogoet

Mærkerne hjælper dig med at finde de sunde varer når du handler ind



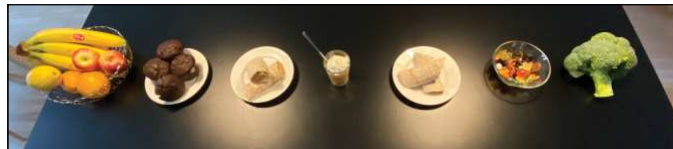
Med Fuldkornslogoet får du en vare med masser af fuldkorn, mindre fedt, sukker, salt og flere kostfibre



Med Nøglehulsmærket får du en vare med mindre fedt, sukker og salt, og flere kostfibre og fuldkorn



Med Easislogoet får du vare som er sukkerfri



LÆS DIN VAREDEKLARATION

	Anbefalet indhold pr. 100 g af varen	
	Kostfibre	Fedt
Hvedebrød	mindst 5 g	højest 7 g
Rugbrød	mindst 8 g	højest 7 g
Morgemadsprodukter	mindst 8 g	højest 7 g
Mælk og surmælksprodukter		højest 0,7 g
Ost		højest 18 g / 30+
Kød og pålæg		højest 10 g
Fisk (uden panering)		ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter		højest 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højest 5 g

