



Appendix 8: Indkøbsguide

(Link: [indkøbsguide](#))

NB: Vi anbefaler generelt ikke sødemidler og lightprodukter.

© Sundhedsstyrelsen og Diabetesforeningen, December 2018.
2. udgave. 1. oplag. Ets Skovens Grafiske Design & Tryk.
Bestilling: netbutik.diabetes.dk eller kb@di.dk









Vælg sundere mad- og drikkevarer

Brug guiden, når du køber ind.

Se efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet. Mærkerne hjælper dig med at finde sundere varer.

Indkøbsguide

SUNDHEDSTYRELSEN | diabetes foreningen

<h4>Rugbrød og knækbød</h4>  <p>Vælg (pr. 100 g): højest 7 g fedt // højest 5 g sukkerarter // mindst 6 g kostfibre</p>	<h4>Fuldkornsbrød og -boller</h4>  <p>Vælg (pr. 100 g): højest 7 g fedt // højest 5 g sukkerarter // mindst 5 g kostfibre</p>
<h4>Morgenmadsprodukter</h4>  <p>Vælg (pr. 100 g): højest 8 g fedt // højest 13 g sukkerarter // mindst 6 g kostfibre</p>	<h4>Mælk</h4>  <p>Vælg: højest 0,7 % fedt</p>
<h4>Syrnede mælkeprodukter</h4>  <p>Vælg: højest 1,5 % fedt // højest 4 % tilsat sukker eller højest 8 g sukkerarter pr. 100 g</p>	<h4>Ost</h4>  <p>Vælg: højest 17 % fedt (30+)</p>
<h4>Kød, fjerkræ og plantebaserede produkter</h4>  <p>Vælg: højest 10 % fedt</p>	<h4>Pålæg</h4>  <p>Vælg: højest 10 % fedt</p>



Fisk og skaldyr



Vælg:
friske, frosne, konserver og fiskepålæg

Gå efter mærkerne



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



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

Grøntsager og frugt



Vælg:
friske, frosne eller konserver uden tilsat sukker

Kartofler og kartoffelprodukter



Vælg (pr. 100 g):
højest 3 g fedt

Mad på farten



Vælg (pr. 100 g):
højest 5 g fedt, gerne med **grøntsager** og **fuldkorn**

Færdige middagsretter



Vælg (pr. 100 g):
højest 5 g fedt, gerne med **grøntsager** og **fuldkorn**

Dressinger og sovse



Vælg (pr. 100 g):
højest 5 g fedt

Kakaodrikke og mælkedrikke



Vælg:
højest 0,7 % fedt // højest 4 % tilsat sukker eller
højest 8 g sukkerarter pr. 100 ml

Frugtsaft



Vælg:
højest 10 g sukkerarter pr. 100 ml ufortyndet

Sodavand og læskedrik



Vælg:
højest 1 g sukkerarter pr. 100 ml