






















## Innkjøpsguide:

Denne tabellen kan hjelpe deg i å velge gode og sunne matvarer i butikken. **Den enkleste og raskeste måten å velge et sunt alternativ på, er å se etter nøkkelhullet for de fleste matvaregruppene, samt brødskala for korn og brødvarer.** Noen matvarer får ikke «nøkkelhullet» fordi de inneholder for mye fett eller tilsatt sukker. Her må du sjekke innholdsfortegnelse og velge det alternativet med minst fett, tilsatt sukker og salt. Du kan lese mer om nøkkelhullet og brødskalaen under «fakta» i verktøykassa.

Matvaregruppe:	Max fett/100g:	Max sukker/100g:	Max salt/100g:	Min kostfiber/100 g:	Se etter:
<b>Brød og kornprodukter:</b>					
- Pasta			0,1 g	6 g	
- Kornblanding/frokostblanding:	8 g	13 g	1 g	6 g	
- Brød/brødmix:	7 g	5 g	1 g	5 g	  
- Knekkebrød	7 g	5 g	1,3 g	6 g	  
<b>Magre melkeprodukter:</b>					
- Melk:	0,7 g				
- Ost:	17 g		1,6 g		
- Yoghurt:	1,5 g	4 g			
- Rømme, kesam, crème fraîche med/uten tilsatt smak	5 g	5 g	0,8 g		
<b>Kjøtt</b>	10 g		1 g		
- Kjøtt (uforedlet)	10 g				
- Kvernede kjøttprodukter	10 g	3 g	1,7 g		
- Pølse	10 g	3 g	2 g		
- Kjøttpålegg	10 g	3 g	2,5 g		
<b>Ferdigretter som supper, pizza, fjordland</b>	33 E %	3 g	0,8 - 1 g		
<b>Dressing og sauser:</b>	5 g	5 g	0,8 g		
<b>Margarin:</b>	80 g		1,1 g		
<b>Planteoljer:</b>			1 g		
<b>Fiskprodukter med min 50 % fisk</b>		5 g	1,5 g		
<b>Fiskepålegg:</b>		5 g	2,5-3 g		

### Referanser:

Helsedirektoratet, Nasjonalt råd for ernæring, Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer

Mattilsynet, Veileder til nøkkelhullsforordningen 2105