

# Sådan sparer du på fedt:

- Brug højst 1-2 tsk. fedtstof til stegning
- Skrab eller undlad fedtstof på brødet
- Vælg kød eller pålæg med højst 10 g fedt pr. 100 g
- Skær synligt fedt fra kødet efter stegning
- Vælg oste med højst 30+ (17%) fedt
- Vælg mælkeprodukter med højst 0,7 g fedt pr. 100 g.
- Spis mindre af kød, fjerkræ, ost og pålæg.
  - Brug tallerkenmodellen til varm mad
  - Brug smørrebrødsmodellen til kold mad
- Vælg rugbrød med højst 7 g fedt og mindst 8 g kostfibre pr. 100 g.
- Vælg dressinger og sovse med højst 5 g fedt pr. 100 g
- Vælg færdigretter med højst 10 g fedt pr. 100 g
- Spis færre kager, småkager, chokolade o. lign. – også når de er sukkerfri/uden tilsat sukker