

Hjertevennlige alternativer – i hverdagen

	Velg gjerne	Velg mindre
Melk og syrnnet melk	Produkter med høyst 0,7 g fett/100 g f.eks. skummet melk, lett melk 0,5 – 0,7 %, skummet kultur	Produkter med mer enn 0,7 g fett/100 g f.eks. helmelk, lettmelk, geitemelk, kefir, kultur melk
Yoghurt og skyr	Produkter med høyst 1,5 g fett/100 g f.eks. yoghurt naturell/fruktyoghurt basert på skummetmelk, skyr	Produkter med mer enn 1,5 g fett/100 g f.eks. yoghurt naturell/fruktyoghurt basert på helmelk, gresk/tyrkisk/russisk yoghurt
Rømme og Crème fraîche	Ekstra lett rømme, kvarg matyoghurt, yoghurt naturell	Seterrømme, rømme, lettrømme crème fraîche, lett crème fraîche
Fløte	lett matfløte, kaffefløte, kaffemelk, melk	kremfløte, matfløte
Fløte til dessert	Lett dessertfløte, mager kvarg m/smak, kvarg m/smak	Kremfløte, krem på boks
Kokosmelk	Kokosmelk lett	Kokosmelk
Oster (faste/halvfaste)	Ost med høyst 17 g fett/100 g f.eks. lettere hvitoster/brunoster, gammalost, pultost	Ost med mer enn 17 g fett/100 g f.eks. hvit/gul fast ost, gråddost, edamer, mozzarella, fetaost, brunost, kittmodnet ost, blå- og hvitmuggost
Oster (smørbare)	Magre smørster i beger og på tube, lettere kremost/ferskost Mager cottage cheese, cottage cheese Prim, prim lettere	Ferskost/kremost Smelteost/smørbar ost
Fett* - på brødslike	Lettmargarin, myk margarin	Smør, hard margarin
Fett - i matlaging	Rapsolje, olivenolje, flytende margarin, myk margarin	Smør, hard margarin, smult, kokosfett
Pålegg*	Pålegg med høyst 10 g fett/100 g f.eks. skinke, hamburgerrygg, kylling, kalkun, roastbiff, spekeskinke, bankekjøtt	Pålegg med mer enn 10 g fett/100 g f.eks. salami, fårepølse, morrpølse, servelat, fenalår
Leverpostei	Leverpostei med høyst 10 g fett/100 g	Leverpostei med mer enn 10 g fett/100 g
Kjøttdeig og kjøttfarser	Produkter med høyst 10 g fett/100 g f.eks. karbonadedeig, kylling- og kalkunkjøttdeig	Produkter med mer enn 10 g fett/100 g f.eks. kjøttdeig, familiedeig, medisterdeig, medisterfarse, kjøttfarse
Kjøtt og kjøttprodukter	Produkter med høyst 10 g fett/100 g f.eks. biff, indrefilet, kalv, skinke, viltkjøtt, kylling, kalkun Alle typer pølser med høyst 10 g fett/100 g	Produkter med mer enn 10 g fett/100 g f.eks. nakkekoteletter, entrecote, bacon Medisterkaker, kjøttkaker Alle typer pølser med mer enn 10 g fett/100 g
Dressing	Oljebasert dressing	Rømmebasert dressing
Saus	Saus basert på potet-/grønnsaksvann, kraft/buljong og/eller melk	Saus basert på smør, fløte, rømme, creme fraiche, ost og/eller kokosmelk

*Majones, påleggssalater, kaviar og kaviarmix kan brukes i moderate mengder.

Listen er ikke fullstendig.

Velg matvarer med nøkkelhull



I tråd med norske anbefalinger for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet fra Helsedirektoratet 2014.