

BYTTING AV FETTKILDER FOR ET MER HJERTEVENNLIG KOSTHOLD

Et hjertevennlig kosthold er avhengig av:

- Rett type fett
- Hvor ofte man spiser matvaren
- Totalt kaloriinntak per dag

Bytt fra:

Helmelk, kefir, lettmelk (1.2 % fett), Cultura

Bytt til:

Lettmelk (0.7 – 0.5 % fett), skummet melk, skummet kulturmelk, biola syrnet melk.

Bytt fra:

Yoghurt

Bytt til:

Yoghurt med 0.5 % fett eller mindre

Bytt fra:

Kremfløte, matfløte, rømme, letrømme, creme fraiche, rømmebaserte dressinger, kokosmelk

Bytt til:

Ekstra letrømme, drømmelett, kesam, kaffefløte, lett matfløte, vikingmelk, yoghurt naturell, mild lettyoghurt 1.5 %, oljebaserte dressinger.

Bytt fra:

Smør, bremykt, brelett

Bytt til:

Myke margariner rike på umettet fett; Vita, Vita lett, Soft light eller Vita Proaktiv.

Bytt fra:

Harde margariner som Melange, Soft flora

Bytt til:

Oljer, flytende margarin, myk margarin som Vita

Bytt fra:

Oster og osterstatninger med mer enn 20 % fett

Bytt til:

Harde og smørbare oster med mindre enn 20 % fett, prim, cottage cheese, pultost, Gamalost, Vita hjertego' Gul.

Bytt fra:

Kjøttpålegg med mer enn 10 % fett; salami, fårepølse, fenalår, morrpølse, servelat.

Bytt til:

Skinke, hamburgerrygg, kylling – og kalkunpålegg, roastbeef, spekeskinke, bankekjøtt og Gilde Go'og mager servelat.

Bytt fra:

Leverpostei med mer enn 15 % fett

Bytt til:

Mager leverpostei eller leverpostei laget med olje (f eks Mills, Vita hjertego' eller Gilde Og'og mager). Se etter oljer i ingredienslisten.

Bytt fra:

Kjøttdeig

Bytt til:

Karbonadedeig, kylling – og svinekjøttdeig med mindre enn 9 % fett.

Bytt fra:

Kylling med skinn

Bytt til:

Kylling uten skinn

Bytt fra:

Kjøtt med mer enn 10 % fett som entrecote, nakkekoteletter, pølser, medisterfarse, lam.

Bytt til:

Indrefilet, kalv, viltkjøtt, svinekoteletter uten fettrand, bogskinke, kalkunskinke, Gilde Go'og mager.

Bytt fra:

Kaker og kjeks

Bytt til:

Gjærbakst, nøttekaker, kransekake, potetlomper, lefser, mager kjeks.

Bytt fra:

Ren sjokolade

Bytt til:

Fylt sjokolade med f eks gele, nøtter eller marsipan

Bytt fra:

Potetgull

Bytt til:

Potetgull fritert i peanøttolje eller solsikkeolje.

Bytt fra:

Fløteis

Bytt til:

Yoghurtis, saftis, sorbet, kesam med vanilje.

Bytt fra:

Snacks

Bytt til:

Begrenset mengde valnøtter, mandler eller andre nøtter som inneholder mye, men riktig type fett. Mengde: 20-40g/dag.