

Kolde retter og pålæg

Giv point for A. frugt/grønt, B. fuldkorn og C. fedt/kulhydrat og D. læg point sammen.

A. Point for frugt og grønt

Point for frugt og grønt, gives ved at se, hvor meget grønt/frugt, der tilbydes i forhold til pålæg som kød, fisk, æg og ost.

Point	Med fri salatbar	Uden
0	Mindre end halvt så meget	Mindre grønt end kød/fisk/æg/ost
1	Halvt så meget grønt som kød/fisk/æg	Lige så meget grønt/frugt som kød/fisk/æg/ost
2	Lige så meget grønt som kød/fisk/æg	Mere grønt/frugt end kød/fisk/æg/ost

B. Point for fuldkorn

Af to skiver/rundtenommer skal en halv være af fuldkorn for at få 1 point og en hel skive skal være af fuldkorn ud af to skal være fuldkorn for at få 2 point.

Kort sagt, hvis halvdelen af det brød der tilbydes er fuldkorn vil man få fuldt point dvs. 2.

Point	Fuldkorn
0	Mindre end 10 % fra fuldkornsbrød
1	10-20 % fuldkorn fra fuldkornsbrød
2	20 % fuldkorn fra fuldkornsbrød

C. Point for fedt / kulhydrat

Vi går ud fra, at der er brød (kulhydrat) til (og folk vælger det) og derfor handler det her om at tælle fedtenheder.

Først vurderes fedtindholdet i pålægget. Dernæst vurderes antallet af fedt tilbehør.

Undtagelser Magre produkter (under 5 gram/100g) samt fisk tæller ikke som fed ingrediens uanset mængde, det gælder fx saltkød, alle fisketyper mm.

For fedt tilbehør gælder at 2 fede valgmuligheder tæller som udgangspunkt for 1 fed ingrediens (5 g eller 1 enhed fedt). Det vurderes i den forbindelse, hvor store mængder der lægges op til at tage af de fede ingredienser. Således regnes en mindre skål med en lille ske for en begrænset mængde og tæller derfor som 1 fed valgmulighed, mens en stor skål remoulade (med en stor ske) tæller dobbelt.

Point	Fedt (vs kulhydratenheder)	Mængde pålæg	Med tilbehør
0	Magert pålæg (mindre end 5 % fedt)	Uanset mængde	Mere end 5 g fedt herfra
	Mindre fedt pålæg (5-10 % fedt)	Uanset mængde	Mere end 2,5 g fedt herfra
	Fedt pålæg (10-25 % fedt) fx rullepølse	Uden begrænsning	Uanset mængde
	Meget fedt pålæg (25-50 % fedt) fx spegepølse	Uden begrænsning	Uanset mængde
1	Magert pålæg (mindre 5 % fedt)	Uanset mængde	Højst 5 g fedt herfra
	Mindre fedt pålæg (5-10 % fedt)	Uanset mængde	Højst 2,5 g fedt herfra
	Fedt pålæg (10-25 % fedt) i begrænset mængde	Begrænset mængde	Intet fedt herfra
2	Magert pålæg (mindre end 5 % fedt) med højst 2,5 g animalsk fedt fra tilbehør	Uanset mængde	Højst 2,5 g animalsk fedt herfra
	Magert pålæg (mindre end 5 % fedt) med højst 5 g vegetabilsk fedt fra tilbehør	Uanset mængde	Højst 2,5 g vegetabilsk fedt herfra
	Mindre fedt vegetabilsk pålæg (5-10 % fedt) med højst 2,5 g animalsk fedt fra tilbehør	Uanset mængde	Højst 2,5 g animalsk fedt herfra

Hvis du vil vide, hvor meget fedt pålæg eller tilbehør indeholder ifølge fødevaretabeller kan du finde en liste her på siden eller bruge www.foodcomp.dk

D. Læg point sammen fra A, B og C. Samlet antal point fra 0 til 6, hvor 0 er lavest og 6 er bedst.