

Salatbar og blandede salater

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	Blandede salater	Salatbar
0	Mindre end halvdelen er frugt/grønt	Mindre end halvdelen af skålene er med frugt/grønt
1	Mindst halvdelen er frugt/grønt	Lige så mange skåle med frugt/grønt som andet
2	Størstedelen er frugt/grønt	Størstedelen af skålene er med grønt/frugt

B. Point for fuldkorn:

Hvis der er kartofler ris eller pasta i salaten vurderer man det ellers vurderes brødet, der serveres til

Point	Fuldkorn
0	Mindre end ¼ fuldkorn
1	Mindst ¼ fuldkornsbrød eller kartofler, ris eller pasta af fuldkorn
2	Mindst ½ fuldkornsbrød eller kartofler, ris eller pasta af fuldkorn

C. Point for fedt / kulhydrat.

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

Først vurderes fedtindholdet i salaten. Dernæst vurderes antallet af fedt tilbehør. Magre produkter (under 5 gram/100g) samt fisk tæller ikke som fed ingrediens uanset mængde. Der kan bruges mere fedt tilbehør, hvis det er vegetabilsk.

Point	Blandede salater	Salatbar
0	Mere end 5 g fedt per 150 g grønsager (2 enheder)	Både flere fede dressinger og flere fede ingredienser (toppings som feta, nødder, oliven)
1	Højst 5 g animalsk fedt per 150 g grønsager (2 enheder)	Dobbelt så mange skåle frugt/grønt som dressinger og fedt tilbehør/drys mindst én fedtfattig dressing
2	Højst 5 g vegetabilsk fedt per 150 g grønsager (2 enheder) eller mindre end 5 fedt	Få fede ingredienser (dvs. 2-3) hovedsageligt vegetabilsk og fortrinsvis fedtfattige dressinger

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

Dressinger

Eksempler på enheder fedt fra dressinger:

Klassisk olie-eddikedressing (3 dele olie og 1 del eddike): 1 fedtenhed = ca. 1 tsk

Thousand island dressing: 1 fedtenhed = ca. 1 spsk

Græsk yoghurt (10 gram/100 g): 1 fedtenhed = ca. ½ dl

Kalorielet olie-eddikedressing (1 gram/100 g): Ubegrænset mængde

Toppings

Nødder, oliven, croutoner og ost, der har et højt fedtindhold, er populært tilbehør i salatbaren. Rosiner og andre tørrede frugter er også et typisk tilbud. Tørret frugt har fem til seks gange så meget energi som frisk frugt, fordi det har et lavt indhold af vand. Ulempen ved et stort udbud er, at det øger fedt og energiindholdet i de salater de spisende gæster blander sig selv.

Hvis salatbaren skal sammensættes sundt, skal man tilbyde toppings med lavt fedt- og energiindhold og kun undtagelsesvis tilbyde energirige toppings, fx kun hver femte gang.

Her på siden finder du en lille liste med energi-, fedt og kulhydrat indhold i forskellige typer toppings.