

Varme, lune og kolde retter

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

A. Point for frugt og grønt

Point	Med fri salatbar	Uden salatbar (særskilt betaling)
0	Mindre end 10 % af retten	Mindre end 20 % af retten
1	10-20 % af retten	20-40 % retten
2	20 % af retten eller mere	40 % af retten eller mere

20 % svarer til 1 dl eller 75-100 g pr. person, husk salatblade fylder mere end andet grønt, (dobl evt. mængden op)

B. Point for fuldkorn og kartofler:

Point	Fuldkornsprodukter og kartofler
0	Mindre end 10 % fra brød, ris, pasta eller kartofler
1	10-20 % fuldkorn fra brød, ris, pasta eller kartofler
2	20 % fuldkorn fra brød, ris, pasta eller kartofler

20 % svarer til 1 dl eller 75-100 g fuldkornsprodukt eller 2-3 kartofler pr. person. (Pommes frites o. lign. tæller ikke med)

C. Point for fedt / kulhydrat

Tæl kulhydratenheder (her skelnes ikke om det er fuldkorn eller ej) og tæl fedtenheder og find ud af hvad der er flest af.

Definition af kulhydratenhed:

Kulhydrater pr. portion	1 enhed	2 enheder
Kogt pasta eller ris	1-1½ dl	2-3 dl
Kartofler	2-3	4-6
Brødskeive/boller/flutes	1 lille/mellem	1 stor
Rugbrød rundtenom	1	2
Andel af Y- tallerken	1/5 (20 %)	2/5 (40 %)

Definition af fedtenhed:

Fedt pr. portion	1 enhed	2 enheder
<i>Produkter med mere end 50% fedt:</i> Fedtstoffer, olie, smør, hollandaise	5 g, 1 tsk	10 g, 2 tsk
<i>Produkter med 25-50% fedt:</i> Remoulade, ristede løg spegepølse, stegt flæsk	10 g, 2 tsk, 1 stk. eller skive	20 g, 4 tsk 2stk. eller skiver
<i>Produkter med 10-25% fedt:</i> Italiensk salat, Rullepølse, leverpostej, kødpølse	20g, 4 tsk, 2 tynde skiver	40g, 8 tsk, 4 tynde skiver
<i>Produkter med 5-10% fedt:</i> Frikadeller, æg, kotelet, skinke	60 g	120 g
<i>Produkter med mindre end 5% fedt:</i> Saltkød, roastbeef, filet, afpudset skinke	Ubegrænset mængde	

Undtagelser for at tælle fedtenheder:

- Kød med mindre end 5 g fedt pr. 100 g tæller ikke som fed ingrediens uanset mængden, fx saltkød, roastbeef mm. Ligeledes tælles ikke magre kød- og fisketyper penslet med en anelse olie (hvor den samlede mængde fedt stadig er under 5g fedt pr. 100g.)
- Fisk tæller ikke som fed ingrediens uanset mængden og fedtindhold.
- Tilberedning af grønsager, kartofler mm. hvor indholdet af fedt er mindre end 2 g fedt pr 100g.
- Sovs og dressing med mindre end 2 g fedt pr. 100g

Point	Difference	Vegetabilsk/animalsk
0	Fedtenheder > kulhydratenheder	
1	Fedtenheder = kulhydratenheder	Animalsk > vegetabilsk
2	Fedtenheder = kulhydratenheder Kulhydratenheder > fedtenheder	Når fedt er vegetabilsk Når fedt er animalsk

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