

A magnifying glass with a black handle and silver frame is positioned over a white carton. The text on the carton is the central focus. The background is a solid blue color.

**HVAD SKAL  
DU VÆLGE?  
BRUG  
BAGSIDEN**

**VAREFAKTA**



Hvad skal du vælge? – brug bagsiden .....	3
Krummer og kerner – om brød og morgenmadsprodukter .....	4
Fedt og knap så fedt – om fisk og færdigretter.....	8
Let og light – om saft og dressinger.....	12
Det søde – om marmelade.....	14
Hvad betyder mærkerne?.....	19
Ordbog .....	20
Din indkøbsguide .....	22



## Hvad skal du vælge? – brug bagsiden!

Hvis du indimellem stiller dig selv spørgsmålet, hvad skal jeg vælge? Så er der her et par tip til, hvordan du kan træffe sunde valg og gå efter en god kvalitet, når du køber ind.

Der er ikke altid ét rigtigt valg. Det afhænger af, hvad der er vigtigst for dig og din familie. Du er nødt til at prioritere. Dit valg vil f.eks. afhænge af, hvem der skal spise maden, og om det er til hverdag eller fest.

Der er bunker af informationer bag på de fødevarer, du køber. Men det hele kan godt virke lidt uoverskueligt. Denne indkøbsguide gør varedeklarationerne mere spiselige, når vi sammenligner forskellige konkrete fødevarer og sætter dig i stand til at foretage et kvalificeret valg.

Du bliver også klædt på til at tage kampen op med dine børn og deltage i det lærerige og udfordrende vidensspil på netadressen [www.bagsidenturret.dk](http://www.bagsidenturret.dk). Spørgsmålet er, om du kan hamle op med dine børn, når det gælder viden om varedeklarationer. Prøv det!

Bagest i pjecen finder du ordforklaringer og en indkøbsguide til pungen. Og får du brug for supplerende forklaringer, ligger de klar på adressen [www.varefakta.dk](http://www.varefakta.dk)

I redaktionen:  
 Helga Møller (ansvh.), Gitte Laub Hansen og Ib Keld Jensen  
 Layout og design: TBWA  
 Tryk: Proventus  
 Reaktionen afsluttet oktober 2010.



Pjecen er udgivet af Dansk Varefakta Nævn og sponsoreret af

NORDEA  
FONDEN

Dansk Varefakta Nævn har i forbindelse med pjecen modtaget støtte fra



## Krummer og kerner

På forsiden:    

### Hvide Ciabatta med groft durumhvede

Hvedestykker, italiensk inspirerede.

**Nettovægt:** 560 g

**Antal:** 8 styk (a 70 g)

**Tilberedning:** Luges 7-10 minutter i ovnen ved 200° C.

**Ingredienser:** Hvedemel, vand, 3% durummel, havsolt tilsat jod, vegetabilisk olie, gær konserveringsmiddel (E282), sukker, hvedemaltmel, tørret surdej (hvedemel, surdejskultur), melbehandlingsmiddel (E300). Kan indeholde spor af sesam.

**Drys:** Groft durumhvedemel.

**Saltindhold:** 1,4 g pr. 100 g

### Økologiske havrestykker med grovvalsedede havregryn, durum fuldkornsmel og birkes.

Statskontrolleret økologisk.

Forbagt dybfrosset brød.

**Nettovægt:** 510 g

**Antal:** 6 styk (a 85 g)

**Ingredienser:** Økologiske grovvalsedede havregryn 31%, vand, økologisk hvedemel, økologisk durum fuldkornshvedemel 5%, økologisk birkes 4%, økologisk hvedegluten, gær, salt tilsat jod, økologisk sirup, økologiske havrefibre 1%, økologisk rugsigtemel, melbehandlingsmiddel (E300). Kan indeholde økologisk sesamfrø.

**Saltindhold:** 1,1 g pr. 100 g

Næringsindhold:	Pr. 100 g	Pr. stk	Energi-fordeling
Energi	990 kJ 230 kcal	695 kJ 164 kcal	
Protein	9 g	6,3 g	15%
Kulhydrat	45 g	31,5 g	77%
- heraf sukkerarter	3,5 g	2,5 g	
Fedt	1,5 g	1,1 g	6%
- heraf mættede fedtsyrer	0,1 g	0,1 g	
Kostfibre	2,5 g	1,8 g	2%
Natrium	0,55 g	0,39 g	

LAVEST FEDT

Næringsindhold:	Pr. 100 g	Pr. stk	Energi-fordeling
Energi	990 kJ 240 kcal	840 kJ 200 kcal	
Protein	11 g	9,5 g	19%
Kulhydrat	37 g	31 g	63%
- heraf sukkerarter	3 g	2,5 g	
Fedt	3,5 g	3 g	13%
- heraf mættede fedtsyrer	0,1 g	0,1 g	
Kostfibre	6 g	5 g	5%
Natrium	0,44 g	0,37 g	

LAVEST ENERGI

LAVEST SUKKER

HØJST KOSTFIBER

LAVEST SALT

**Opbevaring:** Tørt ved stuetemperatur.

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: Se datomærkning på bagsiden. Åbnet: I tæt lukket pose, som uåbnet.

**Fremstilling:** Bakkemøllen, DK-3370 Melby

**Opbevaring:** Ved -18°C eller derunder.

**Mindst holdbar til:** Se toppen af posen. Må ikke nedfryses igen efter optøning. Opbevaring i køleskab. Stuetemperatur anbefales ikke af hensyn til brødkvaliteten.

**Fremstilling:** Økobageren A/S, DK-2677 Brødby.

### Hvad skal du vælge?

Er sundhed vigtig for dig, bør du gå efter fuldkornsprodukterne. Fuldkorn finder du både i rugbrød, hvedebrød, knækbrød, kiks, morgenmadsprodukter, ris og pasta. Indholdet af fuldkorn og kostfiber følges ofte ad.

Havrestykkerne er det bedste valg her, hvis det er vigtigt for dig og din familie, at brødet, I spiser til hverdag, er sundt. Der er flest fuldkorn og fibre i havrestykkerne. Vil du undgå konserveringsmidler, eller går du efter økologi, skal du også vælge havrestykkerne. Hvis det er vigtigst for dig, at fedtindholdet er lavt, skal du vælge ciabattabollerne.

Med varebetegnelsen "Ciabatta med groft durumhvede" kunne køberen måske forledes til at tro, at ciabattabollerne med det grove durumhvede var fiberholdige. Men nærlæser du ingredienslisten, kan du se, at det eneste grove mel er det, der drysset ovenpå. Næringsdeklarationen viser dig desuden, at indholdet af kostfiber er lavt (2,5 g pr. 100 g). Sammenlign eventuelt fiberindholdet i de forskellige typer brød og kornprodukter.



**Tip:** Tjek om varebetegnelsen/varens navn lever op til produktet – læs i ingredienslisten og næringsdeklarationen.

**Tip:** Rugbrød er en vigtig kilde til kostfibre og fuldkorn. Men der kan være store forskelle på næringsindholdet.

**Tip:** Læs næringsdeklarationen, hvis du vil sikre dig, at det daglige brød har et højt indhold af kostfiber og et lavt indhold af energi, fedt, sukker og salt.

## Havredrys med chokosmag



DVN 1357

**Nettovægt:** 1000 g

**Ingredienser:** Til 100 g færdigvare er anvendt: 55 g havreflager, 23 g sukker, 9 g vegetabilsk olie, 4 g chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (E322, sojalecithiner, aroma), 3 g hvedemel, 3 g kokos, 3 g groftmalet hvedemel, 2 g majs-mel, kakao, salt, antioxidanter (E304, E306, E322, sojalecithiner), maltmel, hævemiddel (E500), konserveringsmiddel (E220 svovldioxid).

Kan indeholde spor af mælk, æg og nødder, jordnødder, sesamfrø og lupin.

## Cornflakes



DVN 7913

**Nettovægt:** 500 g

**Ingredienser:** 91% majs, ristet med 6% sukker, 2% salt, bygmaltpulver.

**Saltindhold:** 2,5 g pr. 100 g.

### Næringsindhold pr. 100 g: Energifordeling

Energi	1910 kJ 460 kcal	
Protein	8,5 g	7%
Kulhydrat	66 g	59%
- heraf sukkerarter	25 g	
Fedt	16 g	31%
- heraf mættede fedtsyrer	4,6 g	
Kostfibre	6,5 g	3%
Natrium	0,07 g	

LAVEST  
FEDT

HØJST  
KOSTFIBER

LAVEST  
SALT

**Opbevaring:** Tørt, ved stuetemperatur (20-25° C), og ikke i direkte sollys.

**Fremstillet:** 1 år før "Mindst holdbar til".

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: Se datomærkning på bagsiden. Åbnet: 1 mdr. i tætlukket emballage, dog højst til datoen for mindste holdbarhed.

**Fremstillet af:** Mølleriet, 8763 Rask Mølle.

### Næringsindhold pr. 100 g: Energifordeling

Energi	1550 kJ 370 kcal	
Protein	8 g	9%
Kulhydrat	81 g	89%
- heraf sukkerarter	7 g	
Fedt	1 g	2%
- heraf mættede fedtsyrer	0,3 g	
Kostfibre	3 g	3%
Natrium	1 g	

LAVEST  
ENERGI

LAVEST  
SUKKER

**Opbevaring:** Tørt, ved stuetemperatur (20-25° C), og ikke sammen med stærkt lugtende varer.

**Fremstillet:** 1 år før "Mindst holdbar til".

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: Se pakkens top. Åbnet: Ca. 1 måned i tætlukket emballage.

**Fremstillet af:** Majsemøllen A/S, DK-9632 Møldrup

## Hvad skal du vælge?

Havredrys er sammensat af mange ingredienser – det kan du læse i ingredienslisten. Hovedparten af Havredrys er havreflager. Ingrediens nr. 2 er sukker og nr. 3 er olie. Rene havregryn er uden tilsat sukker og fedt. Det gælder også flere typer mysl. Havredrys indeholder desuden svovldioxid, og det er nogle mennesker overfølsomme overfor.

Hvis du vil undgå tilsætningsstoffer, skal du vælge cornflakes. Hvis det er vigtigt for dig, at indholdet af energi, fedt og sukker er lavt, så er cornflakes også det bedste valg. Hvis det betyder mest for dig, at indholdet af kostfiber er højt, så er Havredrys det bedste valg. Havredrys har også et det laveste indhold af salt. Vidste du f.eks., at nogle morgenmadsprodukter og kiks har et meget højt indhold af salt – højere end mange kartoffelchips.



**Tip:** Hvad er der mest af i varen? Læs ingredienslisten – det, der er mest af i varen, står først, og resten af ingredienserne står efter faldende vægt. Du kan være heldig, at der er oplyst de procentvise indhold for ingredienser, der udgør mere end 2%.

**Tip:** Allergener er de ingredienser, som folk hyppigst er allergiske overfor – skal du være sikker på, at varen ikke indeholder noget, du eller din familie ikke kan tåle, må du tjekke ingredienslisten. "Kan indeholde spor af ..." skriver producenten, hvis det er nødvendigt at advare forbrugerne om allergener, der ikke er en ingrediens, men kan være en rest fra tidligere produktioner.

## Fedt og knap så fedt

### Panerede fiskefileter.

Dybfrosne.



DVN 1517

**Nettovægt:** 500 g, heraf 270 g skrubbefileter

**Antal:** 4-8 stk.

**Ingredienser:** 54% skrubbefileter, 46% panering (hvedemel, vand, salt, sennep, peber, gær, hævemiddel (E503), vegetabilsk olie).

### Fiskepinde.

#### Panerede fiskepinde stegt i solsikkeolie.

Dybfrosne.



DVN 1921

**Nettovægt:** 250 g

**Antal:** 10 stk.

**Ingredienser:** 65% hakket fiskekød\*, 15% rasp (hvedemel, vand, salt, gær, paprika), 9% paneringsdej (hvedemel, kartoffelstivelse, modificeret majsstivelse, salt, hævemidler (E450, E500)), 8% solsikkeolie, 3% vand.

\* Se bogstavmarkering på pakkens side

a = Langhale, b = Sej, c = Kulmule, d = Sydlig sortmund

MEST FISK

#### Næringsindhold pr. 100 g:

#### Energifordeling

Energi	550 kJ 130 kcal	
Protein	10 g	31%
Kulhydrat	20 g	61%
- heraf sukkerarter	0 g	
Fedt	1 g	7%
heraf mættede fedtsyrer	0,3 g	
- enkeltumættede fedtsyrer	0,1 g	
- flerumættede fedtsyrer	0,1 g	
Kostfibre	0-1 g	1%
Natrium	0,47 g	

LAVEST ENERGI

LAVEST FEDT

#### Næringsindhold pr. 100 g:

#### Energifordeling

Energi	710 kJ 170 kcal	
Protein	9,5 g	23%
Kulhydrat	15 g	36%
Fedt	8 g	41%

**Opbevaring:** I dybfryser ved -18° C eller koldere.

**Pakket:** Se datomærkning.

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: Se datomærkning. Åbnet: I tætlukket emballage, som i uåbnet stand. Må ikke nedfryses igen efter optøning.

**Fremstillet af:** Kutter Fiskehus, DK-9850 Hirtshals

**Opbevaring:** I dybfryser ved -18° C eller koldere.

**Fremstillet:** 18 mdr. før "Mindst holdbar til".

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: I dybfryser ved -18° C eller koldere: Se datomærkning på siden. Åbnet: I tætlukket emballage, som i uåbnet stand. Må ikke nedfryses igen efter optøning.

**Fremstillet af:** Frysekælder A/S, DK-8910 Fiskebæk.

### Hvad skal du vælge?

En nem måde at få fisk på er panerede fiskeprodukter. Men du skal se dig for og holde øje med, hvor meget der er fisk, og hvor meget der er panering. Når producenterne hjælper dig til en nemmere madlavning, risikerer du også at blive "hjulpet" til mere fedt og salt.

Her er et eksempel, hvor der måske mod forventning er mest fisk i fiskepindene (65 % mod kun 54 % i de panerede skrubbefileter). Fisken er godt nok hakket, og fiskearten kan variere fra produktion til produktion. Det betyder, at man skal ud på en bogstavjagt, hvis man vil vide, hvilken type fisk de er fremstillet af.



### Fedt er ikke bare fedt

Det handler ikke kun om mængden, men også om fedtets kvalitet, dvs. hvilken type fedtsyrer varen består af. De mættede fedtsyrer øger blodets kolesterolindhold og øger risikoen for blodpropper og åreforkalkning. De mættede fedtsyrer findes især i smør, mælkeprodukter, kød og fedt fra dyr. Fedtet fra fisk er derimod af den umættede, sunde slags, som du bør spise mere af. De bløde fedtstoffer som olie og margarine til bordbrug indeholder mere umættet fedt og er derfor sundere end det faste og mættede fedt.

**Tip:** Hvis du lægger mest vægt på lavt energi- og fedtindhold, skal du vælge fiskefileter. Her får du samtidig hel fisk. Hvis du går efter et højt indhold af fisk, skal du i dette tilfælde vælge fiskepindene.

**Tip:** Hvis der i varebetegnelsen indgår ordet kød eller fisk, skal producenten angive, hvor meget der er af det i varen.

**Tip:** Tjek ingredienslisten, når du vil vide, hvor du får mest kød, fisk eller andre betydende/vigtige ingredienser for pengene.

## Lasagne Bolognese

Dybfrossen.

**Nettovægt:** 400 g

**Ingredienser:** 26% tomater (tomatstykker, tomatjuice, syre (E330)) 26% vand, 16% durumhvedemel, 8% oksekød, 6% pasteuriseret æg (æggehvide, hele æg, salt), 3% løg, 3% hvedemel (hvedemel, melbehandlingsmiddel (E300)) 2% revet osteblanding (emmenthalerost, modificeret kartoffelstivelse) skummetmælkspulver, selleri, gulerødder, salt, modificeret kartoffelstivelse, sukker, krydderier (basilikum, peber, hvidløg, selleri, oregano, mælkesukker), hvidløg, muskatblomme, bouillon (aroma, vand, salt, sukker, oksekødsekstrakt, mælkesukker, vegetabilsk fedt, kakao) timian, oregano, laurbærblade.

Kan indeholde spor af mælk, æg og nødder, jordnødder, sesamfrø og lupin.

### Næringsindhold pr. 100 g: Energifordeling

	Pr. 100 g	Energifordeling
Energi	500 kJ 120 kcal	
Protein	5,5 g	19%
Kulhydrat	16 g	55%
Fedt	3,5 g	26%

Må ikke nedfryses igen efter optøning. **Opbevaring:** I dybfryser ved -18° C eller koldere.

**Fremstillet:** 18 måneder før "Mindst holdbar til".

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: Se datomærkning på siden. Åbnet: 1 dag i køleskab (højest +5° C), dog højst til datoen for mindste holdbarhed.

**Fremstillet af:** Nemmad A/S, DK-7878 Knapstrup

## Hvad skal du vælge?

Lasagne og pizza er eksempler på færdige middagsretter, som kan bruges, når man ikke har tid til selv at lave middagsmad. Hvis du vil vide, hvad du køber, er du nødt til at læse ingredienslisten.

Lasagnen indeholder kun 8% oksekød og 26% tomater, og 26% er vand. 2% osteblanding indeholder kartoffelmel. Der er altså sparet på de råvarer, man normalt forbinder med lasagne. Til gengæld lever næringsindholdet op til det anbefalede med højst 30% fra fedt.

Pizzaen har også mere end 25% tomat. Der reklameres med, at der er ekstra fyld i pizzaen – hvorvidt det er ekstra må bero på en sammenligning med en anden Hawaii pizza.

Hvis du går efter en færdig middagsret, hvor energifordelingen lever op til anbefalingerne, skal du vælge lasagnen. Hvis du foretrækker færdigretter med et højt indhold af kød, skal du se efter kødindholdet i ingredienslisten.

**På forsiden står:** Pizza med ekstra fyld af ananas, skinke og ost på sprød, tynd bund.

## Pizza Hawaii

**Nettovægt:** 355 g

**Ingredienser:** Hvedemel, hakkede tomater (27%), ost (15%) (fast mozarella, edam), ananasstykker (14%), kogt skinke (6,8%) (svinekød, vand, salt, dextrose, maltodextrin, smagsforstærker (mononatriumglutamat), krydderiekstrakt, hydrolyseret vegetabilsk protein, røget), vand, vegetabilsk olie, sukker, bagegær, jodsalt, modificeret stivelse, persille, surhedsregulerende middel (mælkesyre).

### Næringsindhold: Pr. 100 g ½ pizza GDA

	Pr. 100 g	½ pizza	GDA
Energi	903 kJ 215 kcal	1603 kJ 382 kcal	19
Protein	8,6 g	15,3 g	31
Kulhydrat	25,6 g	45,4 g	17
- heraf sukkerarter	4,7 g	8,3 g	9
Fedt	8,6 g	15,3 g	22
- heraf mættede fedtsyrer	2,8 g	5,0 g	25
Kostfibre	1,7 g	3,0 g	12
Natrium	0,49 g	0,87 g	36

**Opbevaring:** -18° C. Må ikke nedfryses igen efter optøning.

**Mindst holdbar til:** Se datomærkning på siden.

**Fremstillet af:** Din Pizzabager, Italiensvej 177, DK-3630 Jægerspris



**Tip:** Hold øje med saltet. Hvis indholdet af natrium er angivet i næringsdeklarationen, kan du selv beregne saltindholdet ved at gange med 2,5.

**Tip:** Hvis du har problemer med vægten, er det en god strategi at vælge de produkter, der har det laveste indhold af energi pr. 100 g (lav energitæthed). Vælg fortrinsvis færdigretter med højst 500 kJ (125 kcal) pr. 100 g.

## Let og light

### Blandet sød frugtsaft fremstillet af koncentrat



Blandet sød frugtsaft. Fremstillet af koncentrat af æbler, druer, blommer, citron, hyldebær, ribs, kirsebær, solbær. Tilsat 385 g sukker pr. liter.

**Nettoindhold:** 1 liter, svarende til 5 liter drikkeklar saft.

**Fortynding:** 1 del saft + 4 dele vand.

**Ingredienser:** 68% frugtsaft (heraf ca. 35% æblesaft, ca. 21% druesaft, 18% blommesaft, ca. 11% citronsaft, min. 15% sur saft (hyldebær, ribs, kirsebær, solbær)), 20% sukker, 12% glucosesirup.

MEST FRUGT

### Solbær læskedrik



Koncentreret læskedrik med 0,5% solbær i saften efter fortynding. Sukkerfri (dvs. højst 5 g sukkerarter/100 ml færdig læskedrik). Indeholder sødestoffer. Indeholder en phenylalaninkilde.

**Nettoindhold:** 500 ml.

**Fortynding:** 1 del koncentrat + 11 dele vand.

**Ingredienser:** 91% vand, 6% solbærssaft, syre (E330), farvestof (E163), sødestoffer (E952, E951, E954), surhedsregulerende middel (E331), solbæraroma, konserveringsmidler (E202, E211).

#### Næringsindhold pr. 100 ml koncentrat:

Energi	830 kJ 200 kcal
Protein	0-1 g
Kulhydrat	47 g
Fedt	0-1 g

**Opbevaring:** Ved stuetemperatur (20-25° C).

**Fremstillet:** 9 mdr. før "Mindst holdbar til".

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: Se datomærkning på kartonens top. Åbnet: Ca. 7 dage i køleskab (+5° C).

**Fremstillet af:** Mosteriet, DK-8400 Ebeltøft.

#### Næringsindhold pr. 100 ml koncentrat:

Energi	90 kJ 20 kcal
Protein	0-1 g
Kulhydrat	0-1 g
Fedt	0-1 g

LAVEST ENERGI

LAVEST SUKKER

**Opbevaring:** Ved stuetemperatur (20-25° C).

**Fremstillet:** 360 dage før "Mindst holdbar til".

**Mindst holdbar til:** Uåbnet: Se datomærkning. Åbnet: 30 dage i køleskab (højst +5° C).

**Fremstillet af:** Læskedrik A/S, DK-3333 Bærstrup.

### Hvad skal du vælge?

Her er et eksempel på en saft og en læskedrik, hvor den ene er sukkersødet, og den anden er sødet med sødestoffer. Den ene vil have ca. 10 g sukker pr. 100 ml drikkeklar saft, mens den anden kun indeholder det sukker, der findes i den smule solbær (0,5% efter fortynding), der er tilsat. Læskedrikken indeholder kun lidt frugt, og i stedet er der brugt farvestof og solbæraroma.

Hvis det er vigtigt for dig ikke at få tilsætningsstoffer, skal du vælge saften, hvis det derimod er vigtigere for dig at spare kalorier, skal du vælge læskedrikken.



**Tip:** Ikke alle varer har næringsdeklaration, da det ikke er et lovkrav.

**Tip:** Der findes drikkevarer, hvor producenten har sødet med en blanding af sukker og sødemiddel.

**Tip:** Når du vurderer deklarerationer på koncentreret saft og læskedrik, skal du være opmærksom på, at de skal fortyndes. Del med fortyndingsfaktoren plus en, hvis du vil beregne sukker og energiindhold i den drikkeklare saft. Fortyndingsfaktoren er den mængde vand, der skal fortyndes med, f.eks. 4 dele vand til en del koncentrat.

## Thousand Island Classic

Thousand Island dressing.

**Nettoindhold:** 380 ml

**Ingredienser:** Vegetabilsk olie, sukker, tomatpuré (16%), eddike, vand, pickles (7%), løg, salt, pasteuriserede æggeblommer, modificeret stivelse, sennepspulver, stabilisator (E415), krydderier.

Næringsindhold:	Pr. 100 ml	Pr. servering 30 ml
Energi	1540 kJ 370 kcal	460 kJ 110 kcal
Protein	0,8 g	0,2 g
Kulhydrat	20,0 g	5,9 g
Fedt	31,5 g	9,5 g

**Opbevaring:** Opbevares i køleskab efter åbning.

**Holdbarhed:** Produceret 9 mdr. før mindst holdbar til dato.

**Mindst holdbar til:** Se datomærkning.

**Fremstilling:** Sovsemesteren A/S, DK- 2765 Smørum.

## Thousand Island dressing

max 3 % fedt

**Nettoindhold:** 460 ml

**Ingredienser:** Vand, skummetmælk, tomatpuré, sukker, rød peber, sennep (vand, gule sennepsfrø, sukker, eddike og salt), fint hakkede agurker, rapsolie, eddike, stabilisator (modificeret stivelse E405, E415), maltodextrin, salt, æggeblommer, purløg, krydderier, mælkesyre (E270), farvestof (E160c, E171).

Næringsindhold pr. 100 ml:	
Energi	380 kJ 90 kcal
Protein	1,5 g
Kulhydrat	15 g
Fedt	3 g

LAVEST  
ENERGI

LAVEST  
FEDT

**Opbevaring:** Opbevares i køleskab efter åbning.

**Holdbarhed:** Produceret 9 mdr. før mindst holdbar til dato.

**Mindst holdbar til:** Se datomærkning.

**Fremstilling:** Dressingdronningen, DK-4581 Rørvig.



## Hvad skal du vælge?

Hvis du kun spiser salat med dressing og gør det hver dag, er der meget fedt at spare ved at vælge den fedtfattige. Hvis man bruger to spiseskeer dressing (30 ml), som foreslået på den ene flaske, er forskellen 8,5 g fedt pr. gang eller mere end 3 kg fedt på årsbasis.

Der er ti gange så meget fedt i "Classic" dressing som i "max 3%" dressing. Er det vigtigt for dig at vælge fedtfattigt, skal du vælge en light-dressing eller en dressing med mindre end 5 g fedt pr. 100 g. Vil du undgå farvestoffer og andre tilsætningsstoffer, er der ofte færre af dem i fuldfede dressinger.

"Classic" dressing er et eksempel på en vare, der indeholder "skjult" sukker. Nærlæser du ingredienslisten, kan du se, at der er mere end 16 % sukker. Der står ikke direkte, hvor meget sukker der er brugt. Men da sukker står for 16 % tomatpuré, kan man konkludere, at der må være mere sukker end tomatpuré. Sukkerindholdet bør ikke være højere end 3 g pr. 100 g.

**Tip:** Ud over dressinger kan også sovse og ketchup gemme på en del sukker og salt.

## Tilsætningsstoffer

Dressinger findes med endnu mindre eller helt uden fedt. Kunsten er da, at få dem til at lade være med at skille. Dressingerne indeholder derfor stabilisatorer og emulgatorer, som skal forhindre, at dressingen skiller. I fedtfattige dressinger har man erstattet store dele af olien med vand. For at de kan holde sig, bliver man nødt til at tilsætte konserveringsmidler, typisk kaliumsorbat (E202). Den fedtfattige dressing er desuden tilsat farvestof – en rød paprikafarve (E160c) og en hvid titandioxid (E171), så dressingen ikke virker så gennemsigtig.

**Tip:** Foran alle tilsætningsstoffers navn skal producenten angive deres funktion, f.eks. konserveringsmiddel, farvestof og sødestof.

**Tip:** Emulgator: Er en ingrediens (f.eks. æggeblommer med lecithin) eller et tilsætningsstof (f.eks. E471 mono- og diglycerider af fedtsyrer), der gør at olie og vand kan blandes. Eksempler på emulsioner er mayonnaise, plantemargariner og dressinger.

**Tip:** Stabilisator: Er et tilsætningsstof, der forhindrer bundfald, og at f.eks. dressinger skiller.

**Tip:** Konserveringsmiddel: Forhindrer bakterier, gær og svampe i at vokse og forlænger derved varens holdbarhed.

**Tip:** Light og let: For at en vare kan kaldes light, skal indholdet af fedt eller sukker være mindst 30% mindre end i en tilsvarende almindelig vare. Hvis noget kaldes let eller light, skal det samtidig have en næringsdeklaration.

**Tip:** To spiseskefulde fedtstof om dagen er nok for de fleste. Fedtsyresammensætningen i forskellige fedtstoffer findes på hjemmesiden [www.varefakta.dk](http://www.varefakta.dk).

**Tip:** Det er muligt at spare på sukker og kalorier ved at vælge marmelade, der ikke er tilsat sukker. Friske frugter og bær indeholder fra naturen sukker (5-20 g), men marmelade er ofte tilsat sødemidler, f.eks. aspartam (E951), acesulfamkalium (E950) eller kombinationer af dem.

### Jordbærmarmelade

Fremstillet af 40 g jordbær pr. 100 g, samlet mængde sukker: 45 g pr.100 g

**Nettovægt:** 415 g

**Ingredienser:** Sukker, jordbær, vand, geleringsmidler (pektin og johannesbrødkernemel), surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat).

#### Næringsindhold pr.100 g:

Energi	810 kJ 190 kcal
Protein	0-1 g
Kulhydrat	46 g
Fedt	0-1 g

**Mindst holdbar til:** Se lågets kant. **Opbevaring:** Ikke for varmt. Efter åbning holdbar i 3-4 uger i køleskab.

**Fremstilling:** Kogeriet A/S, DK-7913 Bærkop

**På forsiden står:** Skovbærmarmelade ikke tilsat sukker – tilsat sødestoffer, med naturligt indhold af sukker. Pasteuriseret, uden konserveringsmidler.

### Skovbærmarmelade light uden sukker, 65 kcal pr. 100 g

Fremstillet af 70 g frugt pr. 100 g marmelade. Samlet sukkermængde: 13 g pr. 100 g marmelade.

**Nettovægt:** 260 g

**Ingredienser:** Frugt (brombær, hindbær, blåbær, jordbær, tørrede æbler, tyttebær, citron), vand. Tilsat fortykningsmiddel: Frugtpektin. Tilsatte sødemidler: Aspartam, acesulfamkalium. Indeholder phenylalaninkilde.

MEST FRUGT

#### Næringsindhold pr.100 g:

Energi	273 kJ 65 kcal
Protein	0,9 g
Kulhydrat - heraf sukkerarter*	13,45 g 0,9 g
Fedt - heraf mættede fedtsyrer	0,9 g - g
Kostfibre	0-1 g
Natrium	0, 1 g

LAVEST ENERGI

LAVEST SUKKER

\* stammer fra frugt.

**Mindst holdbar til:** Se lågets kant. Skal opbevares i køleskab efter åbning, hvor marmeladen kan holde sig i op til 4 uger. Undgå sollys og varme.

**Fremstilling:** Marmeladen, DK-7777 Sønder Hø.



## Hvor længe kan varen holde sig?

På alle varer finder du oplysninger om, hvor længe varen kan holde sig. Holdbarheden finder du i forbindelse med ordene "Mindst holdbar til".

Men vær opmærksom på, at den angivne holdbarhed kun gælder, så længe pakken eller emballagen er lukket. Så snart emballagen er åbnet, og der er taget af pakken, kommer der ilt, og bakterierne kan vokse i maden. Når du bruger af varen, vil du også helt naturligt tilføre bakterier og svampe, f.eks. med skeen i marmeladen.

**Tip:** Indholdet af frugt og bær i marmelade kan variere meget (35-55%), men som du kan se her, findes der typer med endnu højere frugtindhold.

**Tip:** Det tilsatte sukker ses i ingredienslisten, mens varens samlede sukkerindhold kan fremgå af en næringsdeklaration.

**Tip:** Producenterne må selv vælge, om de bruger tilsætningsstoffets navn eller E-nummer. At der ikke er E-numre i en vare, er ikke ensbetydende med, at der ikke er tilsætningsstoffer i. F.eks. E 330 kan også benævnes citronsyre. Når marmelade og dressinger ikke er tilsat konserveringsmidler, skal de opbevares i køleskab efter åbning

**Tip:** "Indeholder en phenylalaninkilde" er en advarsel til personer med phenylketonuri (Føllings Sygdom eller PKU, – som alle nyfødte tjekkes for med blodprøve). Sygdommen betyder, at man ikke kan spalte aminosyren phenylalanin, som er en del af aspartam, Nutra Sweet, Canderel, E962 og E951.

**Tip:** Pasteurisering: Er en kortvarig varmebehandling, der skal dræbe bakterier (især de sygdomsfremkaldende) og derved øge holdbarheden. Pasteurisering bruges til de allerfleste mælkeprodukter, saft og juice og nogle kødprodukter.

**Tip:** Bogstavet "e" efter nettovægten betyder, at producenten har fået kontrolleret, at vægten er korrekt. Kig altid på vægten, når du sammenligner priserne på varerne.

## Hvad skal du vælge?

Hvis du vil undgå sødemidler, skal du vælge jordbærmarmeladen, men hvis det er vigtigt at få så meget frugt som muligt, skal du vælge skovbærmarmeladen.

Skovbærmarmeladen er ikke tilsat konserveringsmiddel, for marmeladen er i stedet pasteuriseret. Det betyder, at den har begrænset holdbarhed, og når den er åbnet, skal den opbevares i køleskabet.

Det er muligt at spare på sukker og kalorier ved at vælge marmelade, der ikke er tilsat sukker. Friske frugter og bær indeholder fra naturen sukker (5-20 g), men marmelade er ofte tilsat sødemidler, f.eks. aspartam (E951), acesulfamkalium (E950) eller kombinationer af dem.

## Hvad betyder mærkerne?

Myndigheder og producenter er gået sammen om at bruge særlige mærker, som kan hjælpe dig til at vælge sundere.



**Nøglehullet** er et frivilligt ernæringsmærke, som skal hjælpe forbrugerne til at vælge det sundeste inden for 25 varekategorier. For at få lov til at bruge mærket skal producenterne opfylde nogle mindstekrav til indholdet af fedt, sukker, salt og kostfibre. Disse krav svarer til dem, du finder i indkøbsguiden.



**Fuldkornslogo** findes på varer, som opfylder mindstekrav til indholdet af fuldkorn og samtidig ikke indeholder for meget fedt, sukker og salt. Foruden kostfibre, vitaminer og mineraler har det vist sig, at fuldkornene i fuldkornsprodukter også forebygger en lang række sygdomme.



**6 om dagen-logo** findes på varer med tilstrækkeligt frugt og grønt, som samtidig ikke er tilsat for meget fedt, salt eller sukker. Frugt og grønt smager godt, er sundt og forebygger overvægt og andre sygdomme



**Økologi:** Der findes to økologimærker – det danske røde Ø-mærke og det europæiske Ø-mærket betyder, at afgrøderne, der findes i varerne, er dyrket med færre sprøjtemidler, mens dyrene fortrinsvis har fået økologisk foder, plads og mulighed for at komme ud i det fri. Økologiske varer må heller ikke indeholde så mange tilsætningsstoffer som konventionelle varer. Mærkerne kontrolleres af de danske myndigheder.

En portion (30g) indeholder

Kcal	Sukker	Fedt	Mættet fedt	Salt
140	3g	1g	0,3g	0,3g
7%	3%	<1%	<1%	5%

af en voksens GDA

**GDA-mærket:** GDA er en slags guide, der skal hjælpe dig med at forstå næringsdeklarationen. Du kan få et hurtigt overblik over, hvor meget du får af fedt, mættet fedt, kalorier, salt og sukker i én portion. En skive rugbrød, et glas juice eller den mindste pose chips udgør for eksempel en portion. GDA viser også, hvor mange procent én portion indeholder af energi og næringsstoffer. GDA-tallene er sat i forhold til, hvad en gennemsnitsperson – en voksen kvinde - har behov for, nemlig 2000 kilokalorier (kcal) pr. dag. Store børn og mænd har typisk brug for lidt flere kilokalorier, mens mindre børn har brug for færre. Men uanset hvor meget energi du skal bruge, kan du anvende GDA som tommelfingerregel. For eksempel når du står i supermarkedet og hurtigt skal vælge, hvad der er bedst at spise og drikke. GDA står for Guideline Daily Amount.



**Varefakta:** Er en frivillig mærkningsordning og din garanti for, at oplysningerne er opstillet på samme måde, så de er lettere at finde og sammenligne. Varefakta indeholder lidt flere oplysninger, end loven kræver. Dansk Varefakta Nævn udarbejder deklARATIONERNE og kontrollerer, at oplysningerne i varedeklARATIONEN passer.



## Ordbog

Her finder du en forklaring på mange af de ord, der bruges i eller om deklarerationer på fødevarer.

**Alkohol** er et stof, der dannes ved gæring af sukker.

**Allergener** er stoffer, der kan give anledning til allergiske anfald hos personer, der lider af allergi over for det pågældende allergen.

**Animalsk** – kommer fra dyr, f.eks. svinefedt.

**Anprisning** – er en fremhævelse af en særlig egenskab ved en vare, f.eks. "let". Hvis et næringsstof anpriseres, skal næringsindholdet deklareres.

**Aromaer** – bruges til at give varen smag og lugt (aroma). Naturlige aromaer er udtræk af f.eks. krydderier. Naturidentiske aromaer er kemisk fremstillet, men stofferne findes også i naturen. Kunstige aromaer er kemisk fremstillet og findes ikke naturligt.

**Bestråling** – er en metode til konservering. Det skal fremgå i varebetegnelsen eller ingredienslisten, hvis varen (eller ingredienser i varen) er konserveret ved bestråling. I Danmark må kun krydderier og krydderurter bestråles.

**Deklaration/varedeklaration** – oplysninger om varens indhold og egenskaber.

**DK-Ø-X** kontrolnummer for danske økologiske virksomheder. Sammen med bogstaverne DK-Ø står nummeret (X) for den fødevareregion, der kontrollerer virksomheden.

**Drænet vægt** – på varer i lage, f.eks. syltede rødbeder. Vægten af indholdet uden lage.

**Ekstraktionsmidler** – stoffer, der bruges til at udtrække ekstrakter fra fødevarer. Ekstrakterne kan f.eks. bruges som aroma eller farvestof. Ekstraktionsmidlet fjernes fra ekstraktet, inden det bruges.

**Energi** – kroppens "brændstof". Energien kommer fra forbrænding af (hovedsagelig) protein, kulhydrat og fedt.

**Energifordeling** – angivelse af hvor mange % af energien i en vare, der kommer fra hhv. protein, kulhydrat, fedt og kostfibre.

**Ernæringsanprisning** – er en fremhævelse af en særlig ernæringsmæssig egenskab ved en vare,

f.eks. "fedtfattig" og "fiberrig". Hvis et næringsstof anpriseres, skal næringsindholdet deklareres.

**Fedt** – fællesbetegnelse for forskellige fedtstoffer. Fedtstofferne har forskellig kemisk sammensætning og består bl.a. af fedtsyrer.

**Fedtsyrer** – bestanddele i fedtstoffer. Man skelner mellem mættede fedtsyrer og umættede fedtsyrer. Mættede fedtsyrer kan øge risikoen for hjerte-/kredsløbssygdomme. De umættede fedtsyrer kan være enkeltumættede eller flerumættede.

**Genmodificeret** (gensplejset) betyder, at en organisme som f.eks. en grøntsag har fået ændret sine gener (arveanlæg) for at give organismen (grøntsagen) nye egenskaber. Det skal fremgå af varebetegnelsen eller ingredienslisten, hvis en vare eller ingredienser, tilsætningsstoffer, aromaer eller ekstraktionsmidler er genmodificeret.

**GMO** er en forkortelse for genmodificeret organisme.

**Halvkonserves** er ikke-varmebehandlede fødevarer, konserveret ved tilsætning af salt, syre, sukker og/eller konserveringsmiddel. Halvkonserves skal være mærket med den temperatur, det skal opbevares ved, f.eks. "Opbevares ved højst +10° C".

**Helkonserves** er varmebehandlede fødevarer, der er pakket i hermetisk lukket (lufttæt) emballage. Helkonserves skal være holdbar i mindst 12 måneder ved 20° C.

**Hærdning** – er en kemisk ændring af olie, så den bliver mere fast.

**Ingredienser** – de råvarer, en vare er fremstillet af. Ingredienserne angives efter faldende vægt, dvs. det, der er mest af, står først.

**Kan indeholde spor af ...** betyder, at varen utilsigtet kan være tilført små mængder af et allergen, der findes på fabrikken, men ikke er brugt som ingrediens i varen.

**kcal** – forkortelse for kilokalorier, der er en måleenhed. Mængden af energi i en fødevarer måles og angives i kJ og kcal. 1 kcal = ca. 4,2 kJ.

**kJ** – forkortelse for kilojoule, der er en måleenhed. Mængden af energi i en fødevarer måles og angives i kJ og kcal.

**Kolesterol** – speciel slags fedtstof, der findes i nogle fødevarer. Dannes også i kroppen. Et højt indhold af kolesterol i blodet kan øge risikoen for hjerte-/kredsløbssygdomme. Kolesterol findes

ikke i vegetabiliske fødevarer.

**Kostfibre** – omfatter alle kulhydratpolymerer med tre eller flere monomerenheder, der hverken fordøjes eller absorberes i tyndtarmen hos mennesker.

**Kulhydrat** – fællesbetegnelse for bl.a. sukker og stivelse.

**Mindst holdbar til ...** – holdbarhedsdato. Gælder kun, hvis varen opbevares, som der står i deklARATIONEN og i uåbnet emballage.

**Mineraler** – livsvigtige stoffer, som kroppen skal have tilført f.eks. jern og kalcium.

**Natrium** – udgør sammen med klorid stoffet natriumklorid – det, vi til daglig kalder salt.

**Nettovægt/nettoindhold** – varens vægt/volumen uden emballage.

**Næringsindhold** – varens indhold af næringsstoffer.

**Næringsstoffer** er bestanddele i føden, der har betydning for livsfunktioner og sundhed, f.eks. protein, kulhydrat, fedt, vitaminer og mineraler.

**Omega-3/n-3 fedtsyrer** er flerumættede fedtsyrer. Fremmer dannelse af nogle stoffer, der kan modvirke blodpropper.

**"Pakket i beskyttende atmosfære"**. Varen er pakket i en særlig luftart, der giver længere holdbarhed. Varer pakket på denne måde, f.eks. kød, kan skifte farve, når de pakkes ud og kommer i kontakt med luftens ilt.

**Protein** – fællesbetegnelse for mange forskellige proteinstoffer. Proteinstofferne er opbygget af aminosyrer, hvoraf nogle er nødvendige, for at kroppen kan danne nye celler.

**QUID (QUAntitative Ingredient Declaration)** – bruges i omtale af fødevarer deklarerationer. QUID er fagfolks forkortelse for reglerne for, hvordan mængden af vigtige ingredienser i en fødevarer skal angives i deklARATIONEN.

**Sammensatte ingredienser** – ingredienser, der er fremstillet af flere forskellige råvarer, f.eks. margarine.

**Sprog** – deklARATIONEN skal være på dansk eller på et sprog, der kun ved uvæsentlige forskelle i stavemåden adskiller sig fra dansk.

**Stivelse** er kulhydrater.

**Sukkerarter** er mono- og disakkarider (simple sukkerarter), som findes i fødevarer. Tilsatte sukkerarter angives under "Ingredienser" med deres specifikke betegnelse, f.eks. sakkharose (sukker), fruktose (frugtsukker), glukose (druesukker) og laktose (mælkesukker). Sukkerarter er kulhydrater.

**Sundhedsanprisning** – angiver, at der er en sammenhæng mellem indtaget af varen (eller dens bestanddele) og den enkeltes sundhed.

**Tilsætningsstoffer** – naturligt forekommende eller kemisk fremstillede stoffer, der bruges til at tilføje eller ændre egenskaber, f.eks. farve, konsistens og holdbarhed, ved en fødevarer.

**Transfedtsyrer** – umættede fedtsyrer, der kan danne teknisk ved hærdning af olier. Findes naturligt i mælk og kød fra køer og får.

**Vakuumpakket** – varen er pakket i en lufttæt emballage, som luften er suget ud af.



viser, at deklARATIONEN er udarbejdet af Dansk Varefakta Nævn (DVN). Det betyder, at varen kontrolleres løbende, så du er sikker på, at oplysningerne om varen er rigtige. DVN har faste regler for hvilke oplysninger, der skal stå på de forskellige varer, og oplysningerne står i en bestemt rækkefølge, så det er let at sammenligne varerne. Varefakta giver ofte flere oplysninger end loven kræver. Der er Varefakta på mange andre varer end fødevarer.

**Vegetabilisk** – kommer fra planter, f.eks. fedt.

**Vildledning** – er oplysninger eller illustrationer på en vares emballage, der kan vildlede forbrugeren. Vildledning er ikke tilladt. F.eks. må et flute, der er fremstillet i Danmark ikke have et billede af Eiffeltårnet eller det franske flag på emballagen, uden at det tydeligt fremgår på emballagen, at det er fremstillet i Danmark. Og betegnelser som f.eks. "Hjemmelavet", "Frisk" eller "Lüksus" må kun bruges i særlige tilfælde.

**Vitaminer** – livsvigtige stoffer som kroppen ikke kan danne, og som derfor skal tilføres via kosten.

## Din indkøbsguide

Når du går efter den sundeste vare, skal du læse varens næringsindhold pr.100 g. Her har producenten angivet indholdet af energi i kilojoule (kJ) og kilokalorier (kcal). Forskellen på de to enheder er en omregningsfaktor på 4,18 kJ/kcal. Desuden er der oplysninger om de energigivende næringsstoffer protein, kulhydrat og fedt. Nogle gange er næringsdeklarationen længere. Så indeholder den også oplysninger om hvor mange af kulhydraterne, der er sukkerarter og fordelingen af fedtet mellem det mættede og de enkelt- og flerumættede fedtsyrer. Desuden er der oplysninger om indholdet af kostfibre og natrium.

Et gennemsnitligt energiindtag på mere end 520 kJ eller 125 kcal pr. 100 g øger risikoen for overvægt. Der er tommefingerregler for, hvornår nærings sammensætningen af forskellige varegrupper er mest hensigtsmæssig. Indkøbsguiden er dit værktøj til de daglige indkøb, når du gerne vil have hjælp til at vælge de ernæringsrigtige varer.



### Sådan bruger du indkøbsguiden:

Når du vil købe f.eks. rugbrød, kan du vil læse i skemaet, hvor meget fedt sukker og salt rugbrødet højst bør indeholde, og hvor meget kostfiber det mindst bør indeholde. Det er ikke altid, du kan få alle kriterier opfyldt. Værdierne i skemaet bygger på kriterierne fra Nøglehulsmærket.

Nyttige net-adresser:  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)  
[www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk)  
[www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)  
[www.fuldskorn.dk](http://www.fuldskorn.dk)  
[www.gdainfo.dk](http://www.gdainfo.dk)  
[www.noeglehullet.dk](http://www.noeglehullet.dk)  
[www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk)  
[www.varefakta.dk](http://www.varefakta.dk)

Test din viden på  
[www.bagsidenturretur.dk](http://www.bagsidenturretur.dk)



Klip langs de stiplede linier og fold den sammen til at hænge med.

## Indkøbsguiden

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g sukkerarter højst	g natrium	g kostfibre mindst
Rugbrød	7	5	0,5	8
Hvedebrød	7	5	0,5	5
Knækbrød	7	5	0,5	8
Kiks og kager	7	13	0,5	8
Morgenmadsprodukt	7	13	0,5	8

  

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g sukkerarter højst	g natrium
Drikkemælk	0,7	0	0
Syrnet mælkeprodukt	0,7	9	9
Drikkeklar frugtsaft og juice	-	9	9
Drikkeklar læskedrik og sodavand	-	9	9
Kakaomælk og smoothies	0,7	9	9

  

Pr. 100 g af varen	g fedt ud over fra fisk	g sukkerarter højst	g natrium
Kønserves		5	0,4
I læge og dressinger	10	5	0,4
Fiskearter	10	3	0,4

  

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g mættet fedt (max 1/3)	g sukkerarter højst	g natrium
Færdigretter	5-10	1,5-3	3	0,4
Kartoffelsalat og kartoffelprodukter	5	1,5	3	0,2
Sovse, ketchup mm	5	1,5	5	0,4
Dressinger, mayonaise, remoulade	5	1,5	5	0,4
Olje, smør og margarine	41	13,5	-	0,5

  

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g mættet fedt (max 1/3)	g sukkerarter højst	g natrium
Kød, fersk	10	-	-	-
Kødpålæg og pølser	10	-	5	0,5
Spegepølser	10	-	5	0,5
Pålægssalat	5	1,5	5	0,5
Frisk ost	5	-	5	0,35
Skære- og skimmelost	17	-	5	0,5



## Indkøbsguiden

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g sukkerarter højst	g natrium	g kostfibre mindst
Rugbrød	7	5	0,5	8
Hvedebrød	7	5	0,5	5
Knækbrød	7	5	0,5	8
Kiks og kager	7	13	0,5	8
Morgenmadsprodukt	7	13	0,5	8

  

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g sukkerarter højst	g natrium
Drikkemælk	0,7	0	0
Syrnet mælkeprodukt	0,7	9	9
Drikkeklar frugtsaft og juice	-	9	9
Drikkeklar læskedrik og sodavand	-	9	9
Kakaomælk og smoothies	0,7	9	9

  

Pr. 100 g af varen	g fedt ud over fra fisk	g sukkerarter højst	g natrium
Kønserves		5	0,4
I læge og dressinger	10	5	0,4
Fiskearter	10	3	0,4

  

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g mættet fedt (max 1/3)	g sukkerarter højst	g natrium
Færdigretter	5-10	1,5-3	3	0,4
Kartoffelsalat og kartoffelprodukter	5	1,5	3	0,2
Sovse, ketchup mm	5	1,5	5	0,4
Dressinger, mayonaise, remoulade	5	1,5	5	0,4
Olje, smør og margarine	41	13,5	-	0,5

  

Pr. 100 g af varen	g fedt højst	g mættet fedt (max 1/3)	g sukkerarter højst	g natrium
Kød, fersk	10	-	-	-
Kødpålæg og pølser	10	-	5	0,5
Spegepølser	10	-	5	0,5
Pålægssalat	5	1,5	5	0,5
Frisk ost	5	-	5	0,35
Skære- og skimmelost	17	-	5	0,5

# BAGSIDEN

TUR  RETUR



Kan du hamle op med dine børn, når det gælder viden om varedeklarerationer? Tag en tur ind på [www.bagsidenturretur.dk](http://www.bagsidenturretur.dk) og find svaret.

