600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

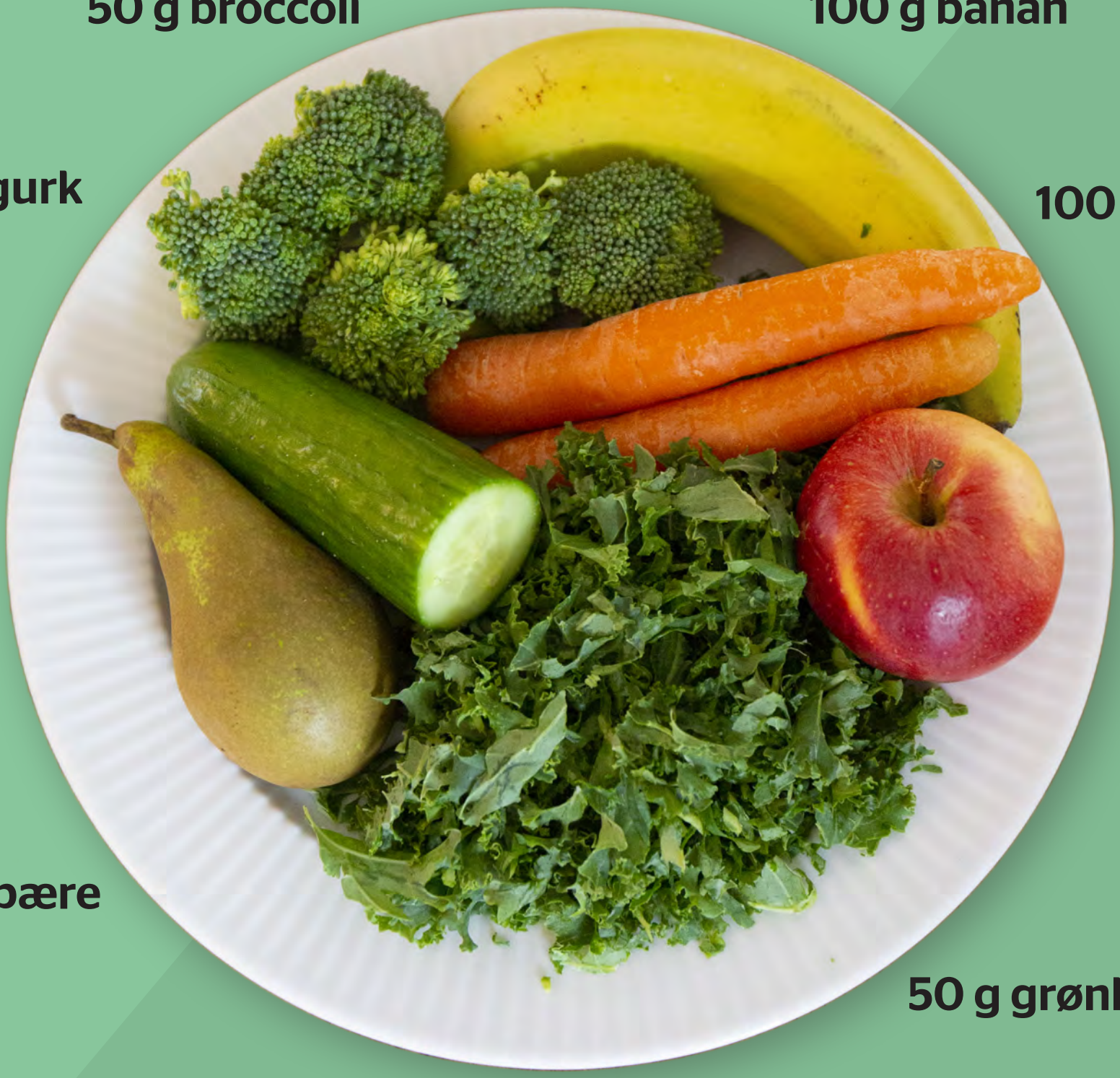
600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?

50 g broccoli

100 g banan

100 g agurk



100 g gulerod

100 g æble

100 g pære

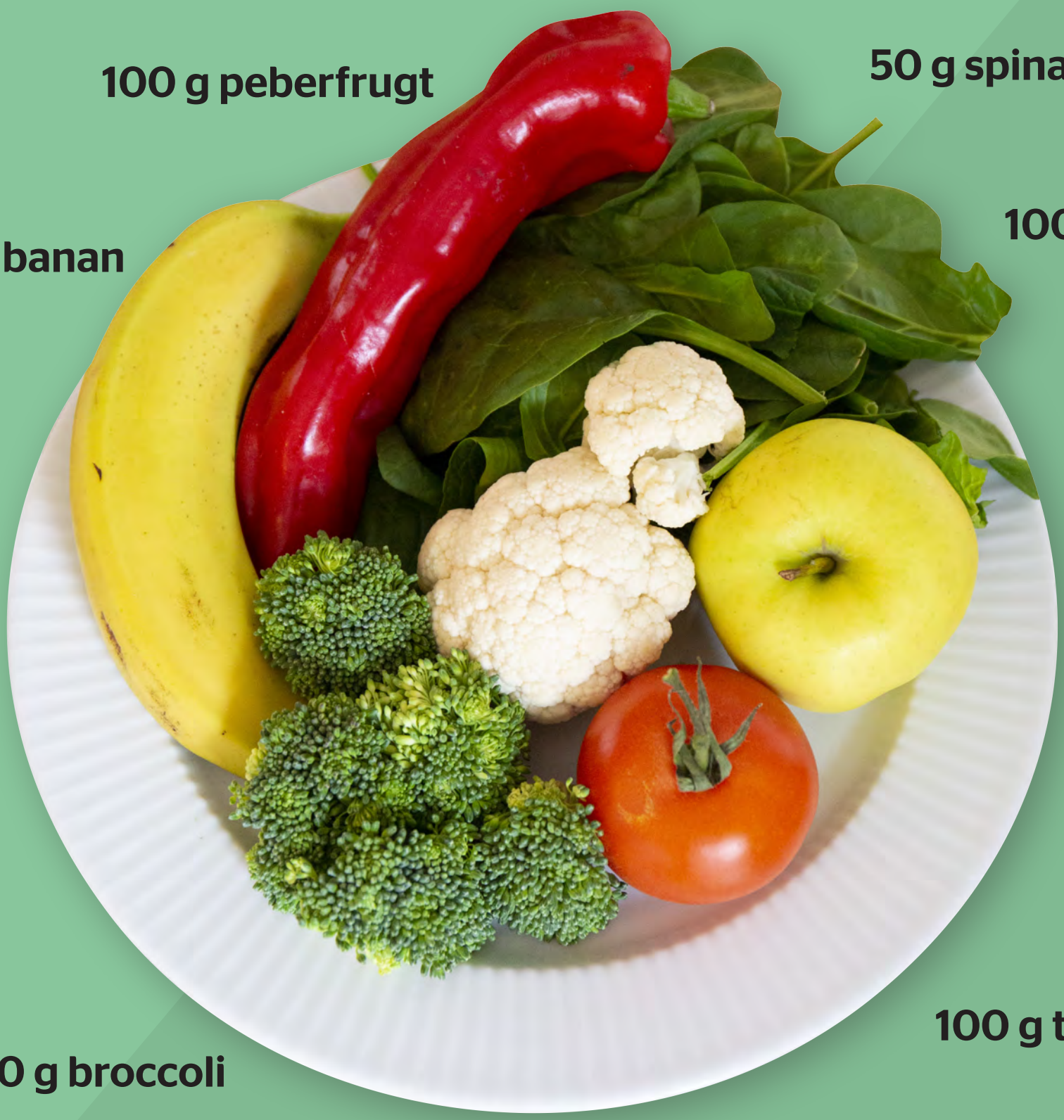
50 g grønkål

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

600 gram frugt og grønt om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen

Hvor meget fylder det?

50 g edamamebønner



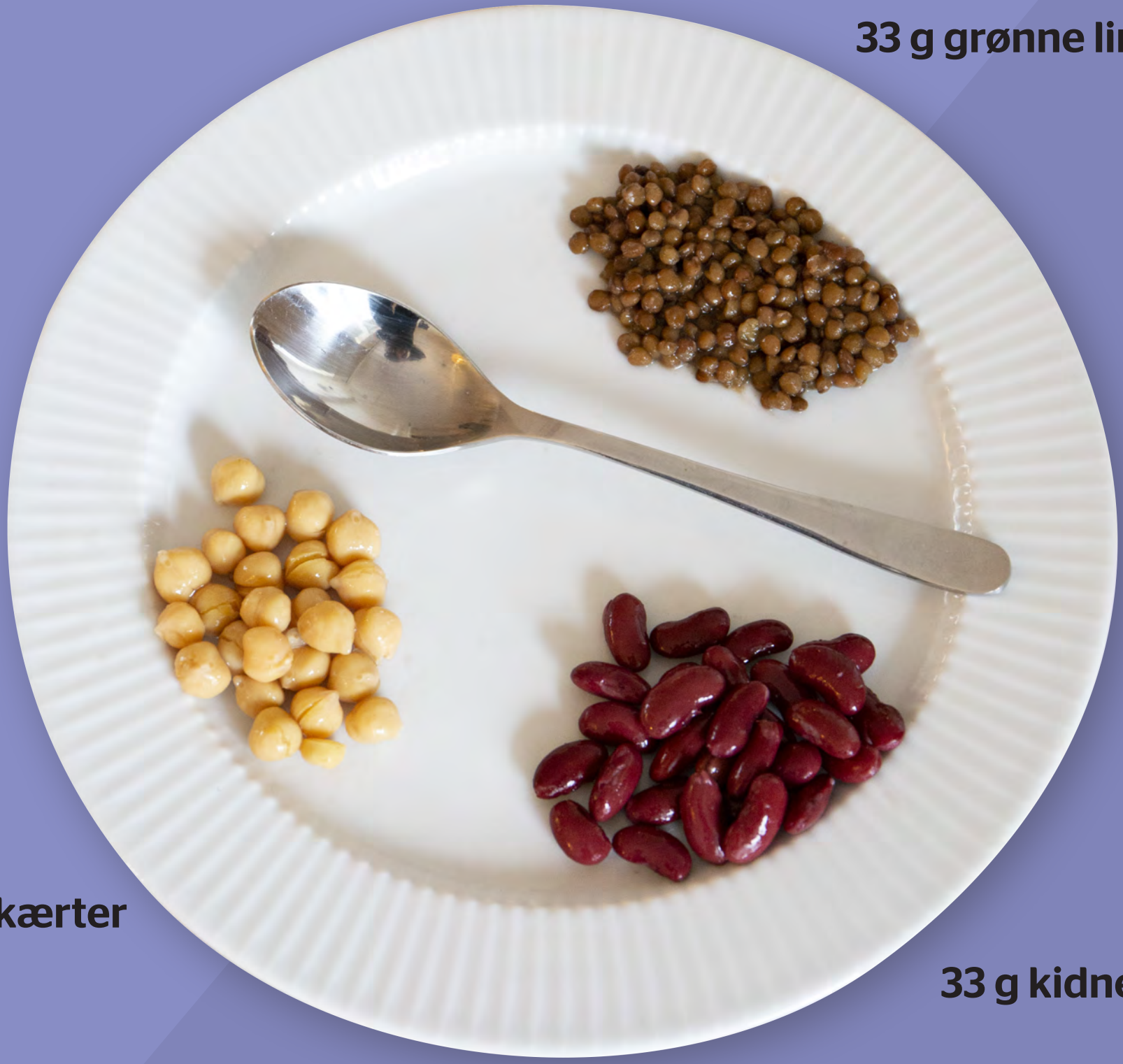
50 g kidneybønner

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 portion havregryn

2 skiver fuldkornsrugbrød



1 fuldkornsknækbrød

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 lille portion havregryn

1 skive fuldkornsrugbrød



1 portion fuldkornspasta

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 fuldkornsbolle

2 skiver fuldkornsrugbrød



1 portion fuldkornspasta

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?

1 lille portion havregryn

2 skiver fuldkornsrugbrød



1,5 fuldkornstortillas (stor)

1 fuldkornsknækbrød

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

30 gram nødder om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?



100 g laks

100 g torsk

75 g makrel (ca 1 dåse)

75 g sild



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?

135 g fiskefrikadelle



75 g makrel (ca 1 dåse)

75 g sild

65 g laks

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

350 gram fisk om ugen

Hvor meget fylder det?



70 g fiskefrikadelle

65 g laks

75 g makrel (ca 1 dåse)

75 g sild

65 g torskerogn

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

350 gram tilberedt kød om ugen

Hvor meget fylder det?

125 g kyllingefilet

50 g frikadeller

125 g kotelet



25 g kyllingefilet

25 g leverpostej

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

350 gram tilberedt kød om ugen

Hvor meget fylder det?

100 g hakkebøf

100 g kotelet



150 g kyllingefilet

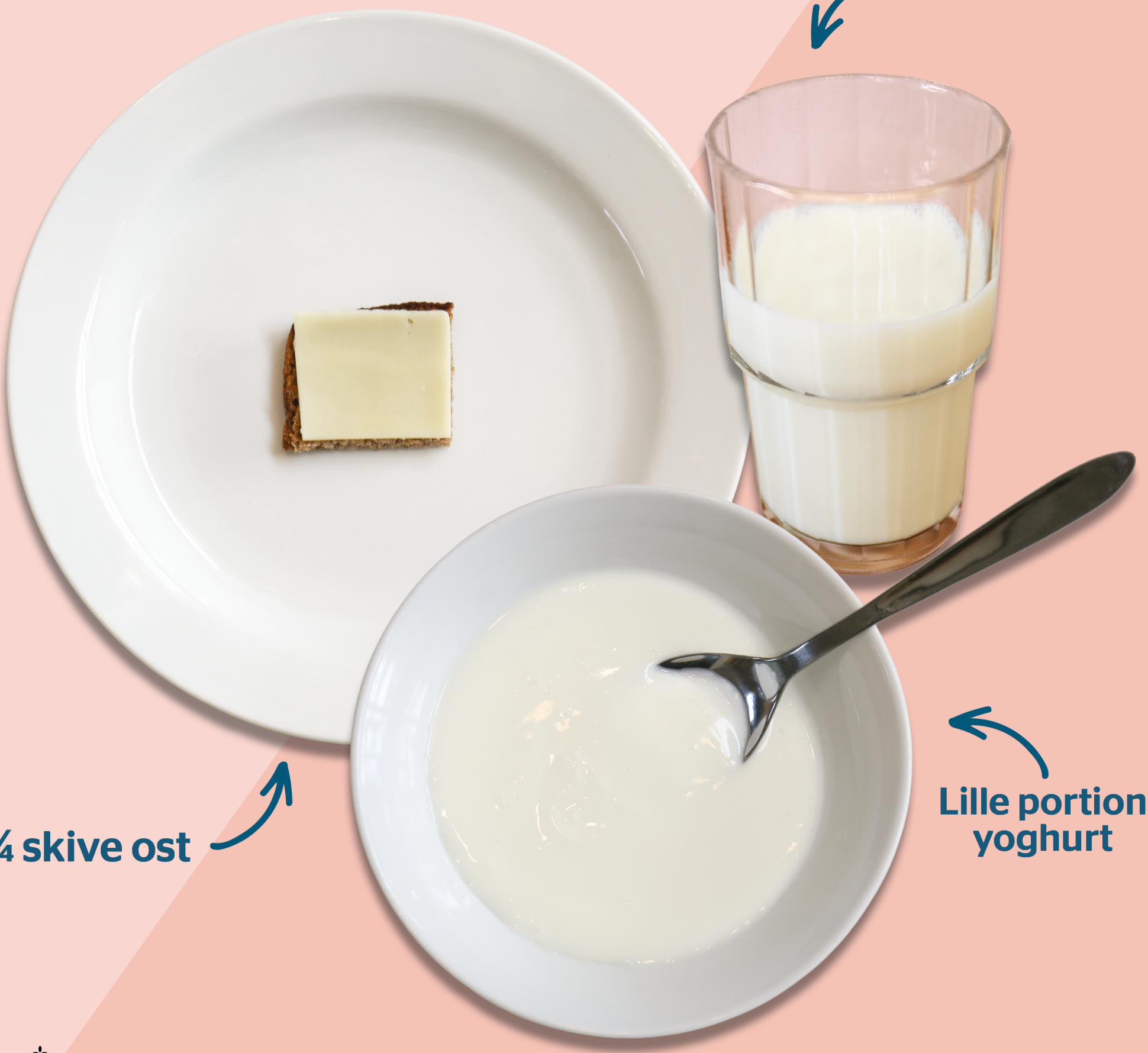
Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

2-3 år

250 ml mælkeprodukt + 5 g ost om dagen

Hvor meget fylder det?



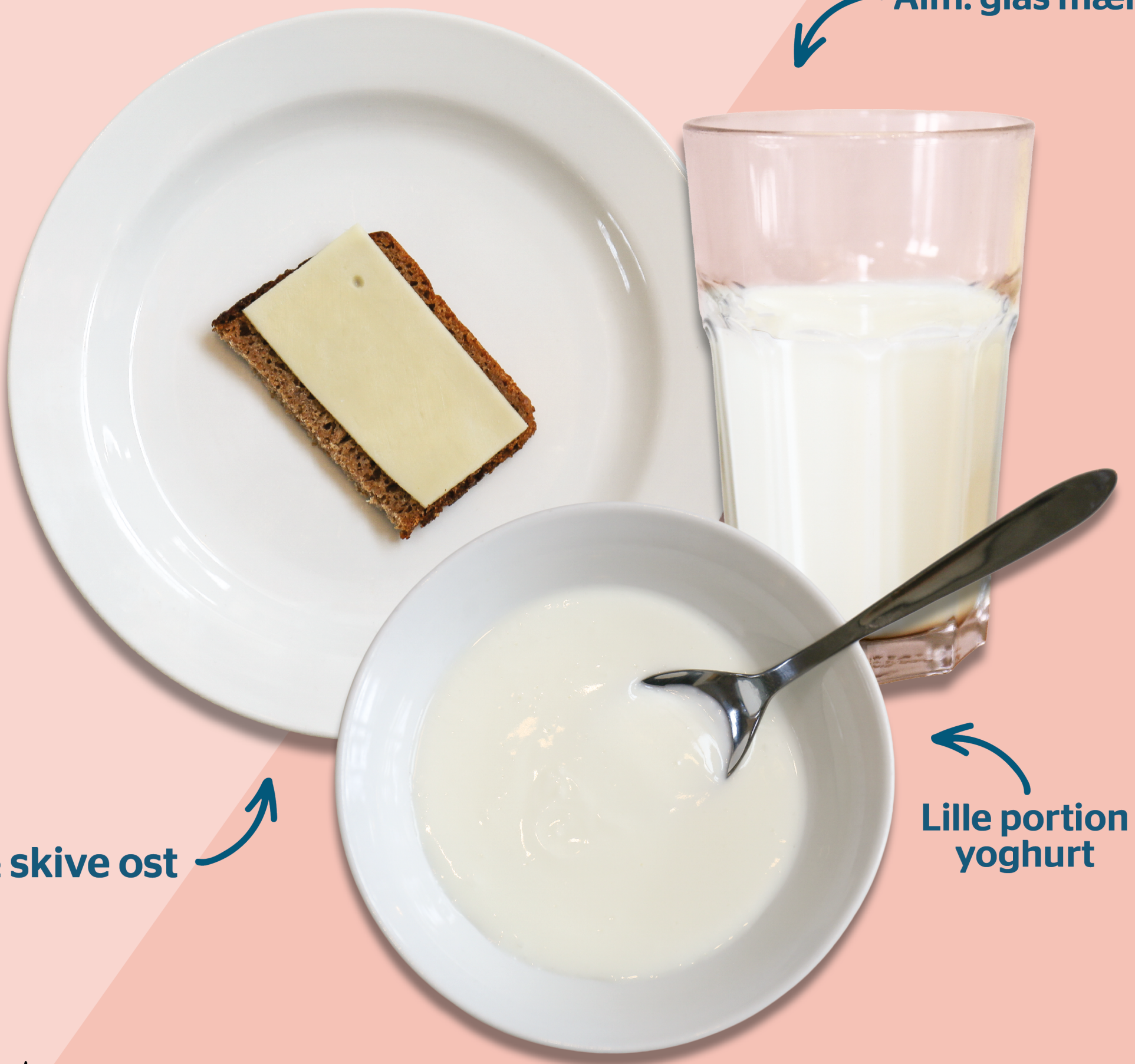
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

4-10 år

300 ml mælkeprodukt + 10 g ost om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

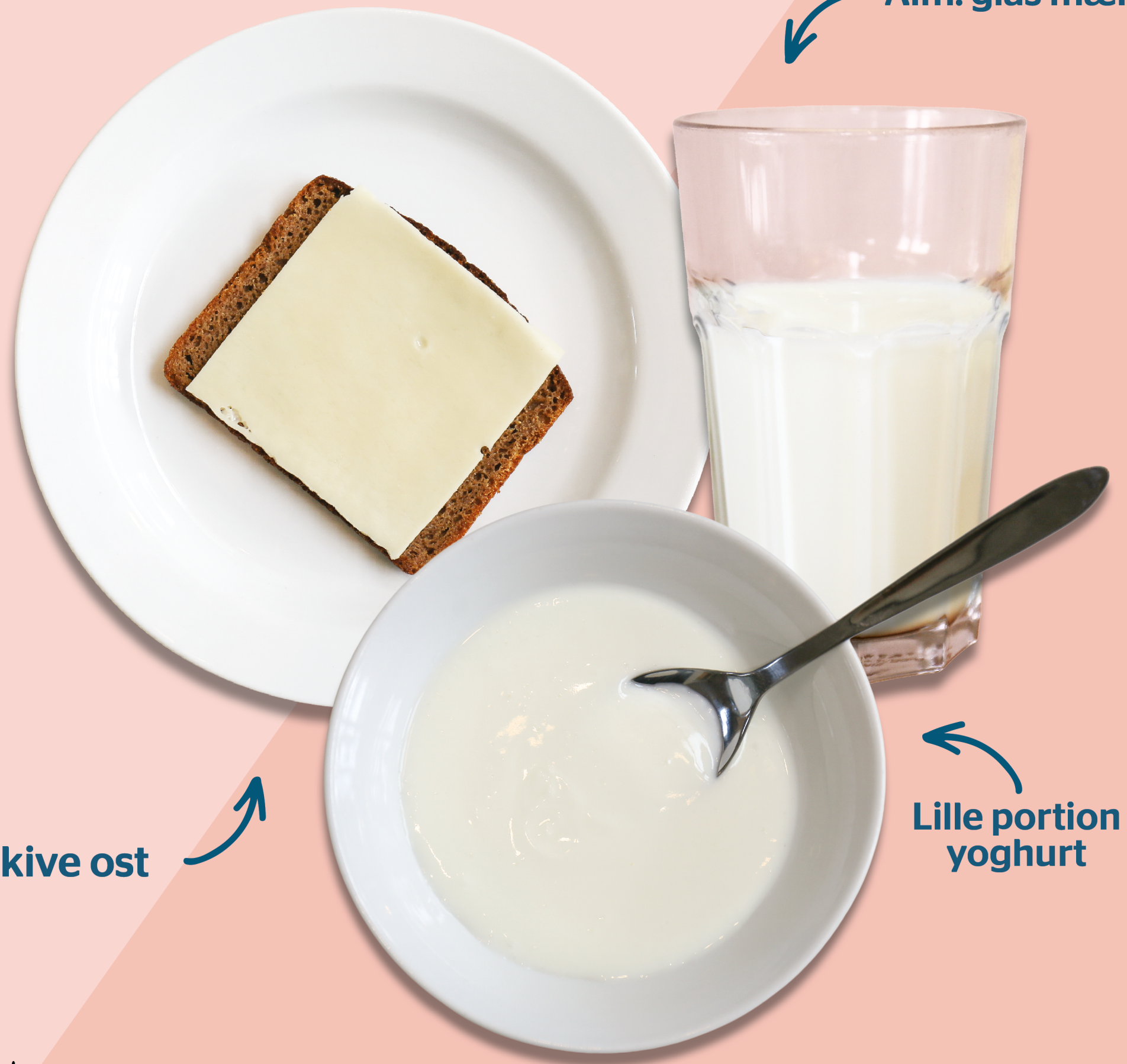
De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

11-17 år

300-350 ml mælkeprodukt + 20 g ost om dagen

Hvor meget fylder det?

Alm. glas mælk



1 skive ost

Lille portion yoghurt

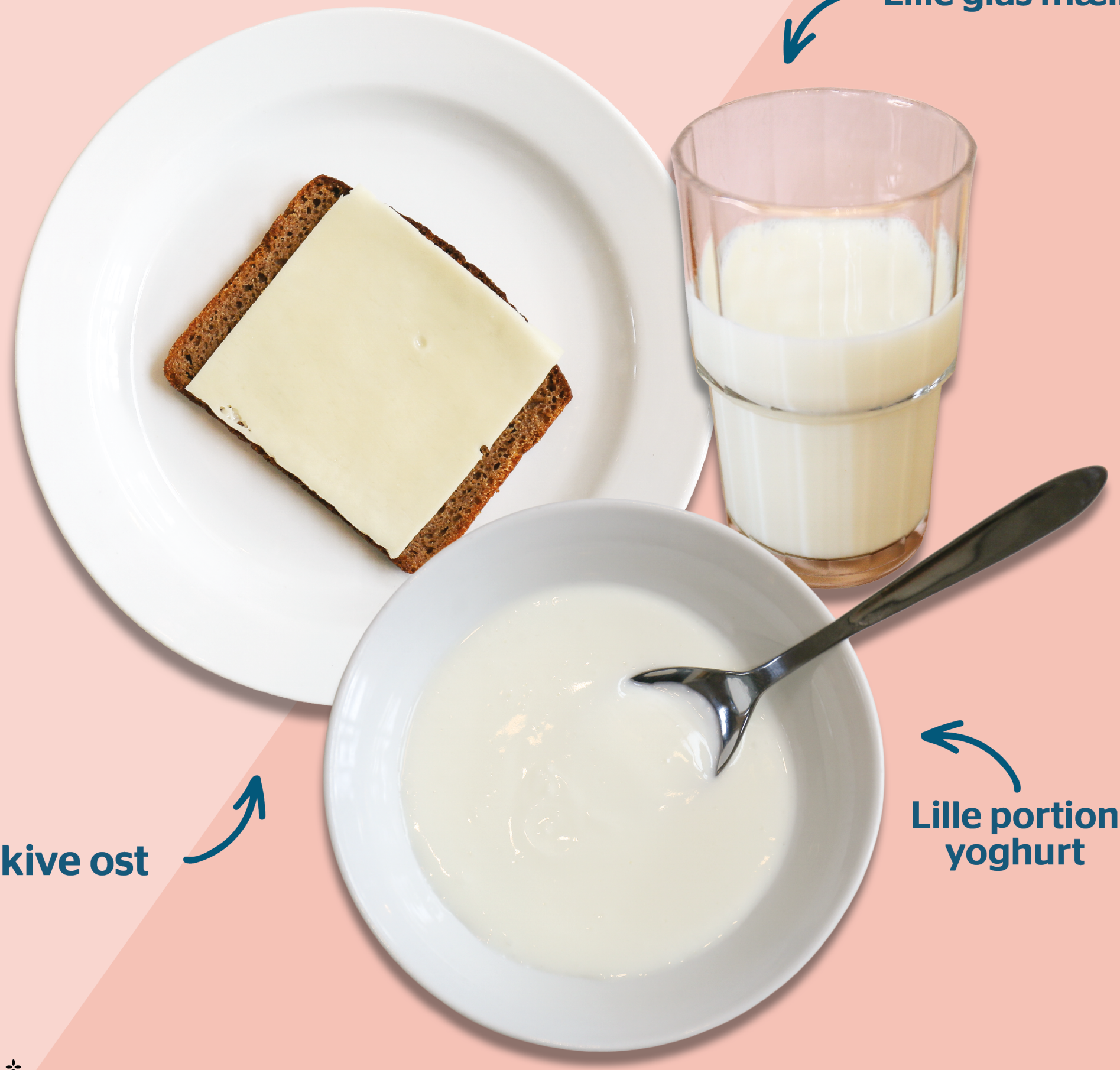
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

18-70 år

250 ml mælkeprodukt + 20 g ost om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima