

## Kravene til



### Brød og kornprodukter

#### Gælder alle

- min. 6 g kostfibre pr. 100 g
- min. 50 % fuldkorn regnet på produktets tørstof, hvis andet ikke er angivet.

#### Knækbrød og skorper

- maks. 7 g fedt pr. 100 g
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g

#### Pasta og nudler – friske og tørrede

- maks. 0,1 g salt pr. 100 g

#### Morgenmadsprodukter

- maks. 7 g fedt pr. 100 g
- maks. 10 g tilsat sukker pr. 100 g
- maks. 13 g sukker i alt pr. 100 g
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g

#### Mel, gryn, knækkede kerner og ris

- 100 % fuldkorn

#### Grød

- maks. 5 g fedt pr. 100 g
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- maks. 0,5 g salt pr. 100 g

#### Brød og brødmix

- min. 25 % fuldkorn
- min. 5 g kostfibre pr. 100 g
- maks. 7 g fedt pr. 100 g
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g



### Kød og kødprodukter

#### Kød - frisk, skåret og frossen

- maks. 10 g fedt pr. 100 g

#### Kødprodukter og -pålæg

- min. 50 % kød
- maks. 10 g fedt pr. 100 g
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g



### Mejeriprodukter

#### Mælk og syrnede mælkeprodukter naturel

- maks. 0,7 g fedt pr. 100 g

#### Syrnede mælkeprodukter med tilsat smag fx frugtyoghurt

- maks. 0,7 g fedt pr. 100 g
- maks. 9 g sukker i alt pr. 100 g

#### Syrnede mælkeprodukter til madlavning fx creme fraiche

- maks. 5 g fedt pr. 100 g
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- maks. 0,25 g salt pr. 100 g

#### Ost

- maks. 17 g fedt pr. 100 g
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g (fra d. 31.12. 2011)

#### Frisk ost fx hytteost

- maks. 5 g fedt pr. 100 g
- maks. 0,875 g salt pr. 100 g



### Frugt og bær

#### Frugt og bær – friske, skåret, frosne

- ikke tørret eller kogt
- uden tilsat sukker



### Fisk og skaldyr

#### Fersk fisk og skaldyr – frisk, skåret, hakket og frossen

- ingen krav

#### Fiskeprodukter

- min. 50 % fisk
- maks. 10 g andet fedt end fiskefedt pr. 100 g
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- uden panering



### Grønsager og kartofler

#### Grønsager, bælgfrugter, kartofler – friske, skåret, tørrede, frosne

- maks. 1 g tilsat sukker pr. 100 g
- maks. 0,5 g salt pr. 100 g



### Færdigretter

#### Gælder alle:

- min. 25 g frugt eller grønsager pr. 100 g
- maks. 30 E % fra fedt – undtagelse, hvis indhold af fisk med mere end 10 g fedt pr. 100 g kan op til 40 E % komme fra fedt, dog må maks. 10 g være andet fedt end fiskefedt
- maks. 3 g sukker i alt pr. 100 g

#### Sandwich, smørrebrød og wraps

- min. 250 kcal pr. portion
- min. 25 % fuldkorn i brøddelen (af tørstofindholdet)
- maks. 1 g salt pr. 100 g

#### Pizza, pirogger og tærter

- min. 250 kcal pr. portion
- 15 % fuldkorn i brøddelen (af tørstofindholdet)
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g

#### Supper

- min. 150 kcal pr. portion
- maks. 1 g salt pr. 100 g

#### Middagsretter

- 400-750 kcal pr. portion
- være en komplet ret med én proteindel, én kulhydratdel og én del grønsager
- maks. 1 g salt pr. 100 g



### Vegetabiliske produkter

#### Havre-, soja- og risdrik

- maks. 1,5 g fedt pr. 100 g
- maks. 33 % mættet fedt af samlet fedtindhold
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- maks. 0,1 g salt pr. 100 g

#### Vegetabiliske alternativer til syrnede mælkeprodukter til madlavning, fx creme fraiche

- maks. 5 g fedt pr. 100 g
- maks. 33 % mættet fedt af samlet fedtindhold
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- maks. 0,25 g salt pr. 100 g

#### Vegetabiliske alternativer til ost fx pizzatopping

- maks. 17 g fedt pr. 100 g
- maks. 20 % mættet fedt af samlet fedtindhold
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g

#### Vegetabiliske alternativer til kød og fisk, fx tofu

- min. 95 % vegetabiliske råvarer
- maks. 10 g fedt pr. 100 g
- maks. 5 g sukker i alt pr. 100 g
- må ikke være paneret



### Fedtstof

#### Lette og bløde margariner

- maks. 41 g fedt pr. 100 g
- maks. 33 % mættede fedtsyrer af samlet fedtindhold
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g

#### Madolie og flydende margariner

- maks. 20 % mættede fedtsyrer (af samlet fedtindhold)
- maks. 1,25 g salt pr. 100 g



noeglehullet.dk

Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

