

Spis dig uden om
type 2-diabetes *med*
Sense



DETTE ER ET SYMBOL FOR EN SPISEKASSE



Håndfuld
1 (+2)



Håndfuld
3



Håndfuld
4



GRØNTSAGER

Ca. 100-250 g

1-2 håndfulde

Vælg mindst en håndfuld grove
grøntsager per spisekasse



1-3 SPISESKEFULDE FEDTSTOF

Pr. spisekasse

~ 10 g "koncentreret fedt" pr. spsk.

Vælg primært fedtstoffer fra planter:

OLIVENOLIE

RAPSOLIE

MAYONNAISE

PESTO

NØDDER/KERNER

3 SPSK = 1/2 stor avocado

Spis mindre af:

FED OST (18 % eller derover)

SMØR

MØRK CHOKOLADE (min. 70 %)



PROTEIN

Ca. 100-200 g

BÆLGFRUGTER

FJERKRÆ

FISK

MAGER OST (maks. 17 %)

1 HÅNDFULD = 2-3 æg

Spis mindre af:

KØD

Vælg magert kød og spar på det
forarbejdede kød som pålæg og bacon



STIVELSE OG/ ELLER FRUGT

BRØD

PASTA

RIS

KARTOFLER

MYSLI (maks. 13 g sukkerarter pr. 100 g)

FRUGT/BÆR

1 HÅNDFULD for en kvinde =

1 dl havregryn eller

1 stykke frugt eller

1 skive brød

Vælg fuldkorn og gå efter madvarer
med disse symboler:



HUSK:

3 SPISEKASSER OM DAGEN
- NÅR DU ER SULTEN

Mindst to ud af dagens tre
spisekasser skal indeholde
kombinationen af **GRØNTSAGER**,
PROTEINER, **STIVELSE/**
FRUGT og **FEDT**.

VALGFRIT:



2 SPISESKEFULDE MÆLKEDRESSING

Pr. spisekasse

Op til 5 % fedt



SENSE



2,5-5 DECILITER MÆLKPRODUKTER

Pr. dag

Op til 0,7 % fedt for mælk

Op til 1,5 % fedt for syrnede mælkeprodukter

Maks. 8 g sukkerarter pr. 100 g