

Diabetesforeningen – Indkøbskort (AUG 2021):

Næringsindhold pr. 100 g / 100 ml

	Sukkerarter højest	Fedt højest	Kostfibre mindst
Rugbrød, knækbrød	5 g	7 g	6 g
Fuldkornsbrød, -boller	5 g	7 g	5 g
Morgenmadsprodukter	13 g	8 g	6 g
Mælk		0,7 g	
Syrnede mælkeprodukter	8 g	1,5 g	

INDKØBSKORT | diabetes foreningen | 

Næringsindhold pr. 100 g / 100 ml

	Fedt højest
Ost	17 g (30+)
Pålæg, pålægspølser og lign.	10 g
Dressinger og sovse	5 g
Færdige middagsretter	5 g

Køb sundere mad- og drikkevarer med disse mærker:



Næringsindhold pr. 100 g / 100 ml

	Fedt højest
Kød, fjerkræ og plantebaserede produkter	10 g
Fisk og skaldyr	
Vælg: friske, frosne, konserves og fiskepålæg	
Kartofler og kartoffelprodukter	3 g

Læs mere på diabetes.dk eller ring på telefon **66 12 90 06**

Næringsindhold pr. 100 g / 100 ml

	Sukkerarter højest	Fedt højest
Frugtsaft, ufortyndet	10 g	
Sodavand, læskedrik	1 g	
Kakaodrikke, mælkedrikke	8 g	0,7 g

Sødestoffer, der ikke giver blodsukkerstigning:

Aspartam (E 951), cyclamat (E 952), thaumatin (E 957), acesulfam K (E 950), neohesperidin (E 959), sakkarin (E 954), sucralose (E 955), erythritol (E 968), steviol glycosid (E 960).