



#### 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 margarine

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



## Gå efter Nøglehullet

Dit valg af mad påvirker din sundhed.

Nøglehullet kan hjælpe dig med at vælge sundere produkter – men Nøglehullet gør det ikke alene. Det er vigtigt at spise varieret, det vil sige at spise frugt, grønt, kød, mejeriprodukter, fisk og forskellige typer af brød hver dag.



## Her finder du Nøglehullet

Nøglehullet sidder på emballagen, men mærket kan også bruges til fisk, frugt, bær, grønsager og kartofler, der ikke er emballeret.

- Fødevarer med Nøglehullet har som regel en næringsdeklaration.
- Sodavand, slik og kager kan ikke mærkes med Nøglehullet.
- Fødevarer med sødemidler kan ikke mærkes med Nøglehullet.

## Hvem står bag Nøglehulsmærket?

Nøglehullet er et fælles nordisk mærke.

I Danmark er det Fødevarestyrelsen, der har ansvaret for Nøglehullet og kontrollerer, at reglerne for brug af mærket overholdes. Det er frivilligt for producenterne at bruge Nøglehulsmærket.



Download folderen på 14 sprog og læs mere om Nøglehullet på:

[noeglehullet.dk](http://noeglehullet.dk)



# Nemt at vælge sundere



# Disse fødevarer kan få Nøglehullet

Nøglehullet finder du på emballagen.



## Brød og kornprodukter

gryn, pasta, ris og morgenmadsprodukter



## Grønsager og kartofler

friske, frosne eller konserverede i vand

## Hvad gemmer der sig bag Nøglehulsmærket?



Fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre - derfor gør Nøglehullet det nemt at vælge sundere og bruge kostrådene i hverdagen.

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere kostfibre og fuldkorn



## Mejeriprodukter

mælk, yoghurt, ost



## Frugt og bær

friske eller frosne



## Fisk og skaldyr

fiskeprodukter, friske eller frosne



## Kød og pålæg

frisk eller frossen



## Vegetabilske produkter

sojadrik, havredrik, tofu og vegetabilske alternativer til kød og fisk



## Fedtstof

olie og margarine



## Færdigretter

supper, pizza, wraps, sandwich

## 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