

En enkel guide til rigtig mad

BASERET PÅ
NOVA-SKALAEN

Spis mest af:

Gruppe 1:

Rigtig mad i naturlig form

- Frugt og bær
- Grøntsager
- Rodfrugter
- Nødder og frø
- Friske urter og spirer
- Æg
- Kød og fisk i ren form
- Fuldkorn: Havre, rug, fuldkornsrís
- Vand, kaffe og te (uden sukker)

Gruppe 2:

Ingredienser til tilberedning

- Smør
- Olier: Oliven, raps og avocado
- Honning/sirup
- Salt, krydderier og urter
- Sukker

I mindre mængder

Spis lidt af:

Gruppe 3:

Let forarbejdet mad

- Ost og surmælksprodukter med sukker
- Brød/rugbrød – vælg af gode råvarer
- Syltede grøntsager
- Dåsemad: Tun, makrel, bacon, røget fisk
- Vin og øl (med måde)

Spis mindst af:

Gruppe 4:

Ultraforarbejdet mad

- Fryse- og færdigretter
- Pålæg med tilsætningsstoffer
- Sukkerholdige morgenmadsprodukter
- Chips, slik, chokolade
- Sodavand, saftvand, energidrikke
- Is, købe desserter, kiks og kager
- Veganske erstatningsprodukter med lange ingredienslister
- Industriadressinger & saucer
- Fastfood og takeaway

Jo tættere maden er på sin naturlige form – jo bedre for kroppen. Jo længere ingredienslisten er – jo mindre "rigtig mad" er der tale om.

Se mere på body-sds.dk/naturlig-kost