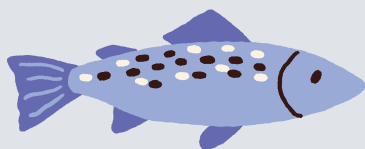


Proteiner

1/4

Kjøtt, fisk, fugl,
egg, belgvekster
(bønner, linser, kikerter)



Karbohydrater

1/4

Poteter, ris,
pasta, korn



1/2

Grønnsaker



Grønnsaker

Rene kilder.

Kjøtt/fugl/fisk er anbefalt.

→ Din egen knyttneve er en god veiviser for porsjonsstørrelse av kjøtt/fugl/fisk som passer for deg.

Rikelig med grønnsaker.

2 knyttnever er anbefalt minste mengde per middag.

→ Varier mellom kokte, ovnsbakte, stekte og rå grønnsaker og salat.

Primært grovt.

→ Bruk grov pasta, ris, brød og potetprodukter uten mye olje (ikke fritert etc.).

Vær forsiktig med olje og smør i tilberedning/dressing.

→ Velg gode fettkilder og vis varsomhet med mengde.
Totalt ca. 1 ss olje/smør per måltid.



Tallerkenen er utarbeidet av Novo Nordisk ved hjelp av referanse 1.
Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon, Helse Midt Norge.
Kostverktøyet; faktaark - tallerkenmodellen. Sist oppdatert 01.03.2024.

Lesedato: 10.03.2024. Tilgjengelig fra:
www.kostverktoyet.no/innhold/Faktaark/FAKTAARK_Tallerkenmodellen.pdf