

Bytteliste

Meieriprodukter

Bytt fra	Bytt til
Helmelk Lettmelk 1 % fett Kefir Kulturmjølkk Cultura	Lettmelk 0,5 % fett Skummet melk fettfri Styrk fettfri melk Skyr Proteindrikk TINE Kulturmjølkk skumma Biola UTEN tilsatt sukker
Fet yoghurt	Yoplait Double o Skyr Islandsk Yoghurt Eldorado Kvarg UTEN
Kremfløte Matfløte	TINE Lett Piskbar Fløte TINE Lett Matfløte TINE Kaffefløte
Creme Fraiche Original Lett Creme Fraiche 18 % Sæterrømme Lettrømme 18 %	TINE Lett Crème Fraiche 10 % TINE Lettrømme 10 % TINE Lett 2 % Q Drømmelett 5 % Kesam Kesam Mager TINE Yoghurt naturell
Helfet gulost	Jarlsberg Lettost 16 % fett Norwegia Lettost 16 % fett TINE Nøkkel Lettost 16 % fett TINE Revet Lettost 17 % fett Synnøve Lett Gulost 16 % Synnøve Lett Gulost 10 % Arla Apetina Light revet ost
Helfet smøreost Fete dessertoster Myke oster	TINE Kremgo' Lett Snøfrisk Lett Arla Apetina kremost ruccola og pesto TINE Cottage Cheese TINE Mager Cottage Cheese Gamalost Pultost Kavli MagerOst Arla Apetina Light fetaost Eldorado Italiensk Mozzarella
Helfet brunost	TINE Fløtemysost Lett 16 % fett TINE Gudbrandsdalost Lett 16 % fett Prim 8 % TINE Prim Lett 4 %

Kjøtt

Bytt fra	Bytt til
Fete kjøttstykker Kjøtt med synlig fett	Kjøtt ≤ 10 % fett Skjær bort synlig fett Kylling (uten skinn) Kalkunfilet Viltkjøtt Magre stykker fra svin, kalv, lam, okse Bogskinke Erter, bønner, linser Vegetarprodukter ≤ 10 % fett Fiskefileter
Fete pølser Medisterprodukter Farseprodukter	Gilde Go' & mager Grillpølser Gilde Go' & mager Wienerpølser Gilde Go' & mager Kjøttpølser Prior Grillpølse av kylling og kalkun Prior Wiener av kylling og kalkun Prior Kjøttpølse av kylling og kalkun
Kjøttdeig	Karbonadedeig 5 % Nordfjord Kjøttdeig av svin 8 % Prior Kyllingkjøttdeig 8 %
Fete kjøttboller Fete karbonader	Prior MER Kjøttboller av kylling Prior MER Karbonader av kylling
Fete salamier Fete servelater Fete påleggsskinker Fårepølse Fenalår Morrpølse Pålegg med hvite prikker	Kjøttpålegg ≤ 10 % fett Gilde Go' & mager Salami Gilde Go' & mager Servelat Prior Kalkunkorv Pepper Kalkunfilet Kyllingfilet Hamburgerrygg Kokt skinke Roastbiff Spekeskinke uten synlig fett
Fete leverposteier	Prior Ovnsbakt kyllingpostei Gilde Go' & mager Ovnsbakt Leverpostei Gilde Go' & mager Fersk Leverpostei Vita hjertego' Ovnsbakt leverpostei Mills Ovnsbakt Leverpostei Mills Baconpostei m/u Pepper Stabburet Kyllingpostei Stabburet glutenfri leverpostei Majonesbaserte påleggssalater

Matoljer og margarin

Bytt fra	Bytt til
Matlaging: Smør og harde margariner	Rapsolje Olivenolje Soyaolje Solsikkeolje Vita hjertego' Optimal Olje Vita hjertego' Flytende Margarin Melange Flytende Margarin Olivero Flytende Margarin Bremykt Flytende Margarin
På brødskeen: Smør og harde margariner	Vita hjertego' Lettmargarin Vita hjertego' Margarin Vita hjertego' Pro aktiv Soft Flora Lett Margarin Soft Flora Original Margarin Peanøttsmør Majones Remulade Kaviar
Rømmebaserte dressinger	Oljebaserte dressinger Majonesbaserte dressinger Pesto Aioli

Fisk

Bytt fra	Bytt til
Ferdigprodukter med lite fisk	Fiskefilet, og fiskeprodukter m/lite mettet fett, høy andel fisk eller sunne planteoljer Lofoten Lofotburger 86 % fisk Lofoten Hjemmelagde fiskeboller Findus eller Lerøy torskepinner Findus Fransk Fiskegrateng eller lettpanert torsk Pålegg av makrell, sild, sardiner, laks, torsk, tunfisk

Fiberkilder

Bytt fra	Bytt til
Fint brød	Brød med 3-4 skraverte områder på brødskaalen Brød med >6 % fiber eller >70% grove korn Brød med sammalt mel som første ingrediens Knekkebrød >10% fiber
Kornblanding med lite fiber og mye sukker	Kornblanding med >10 % fiber og <10 % sukker Havregryn
Finkornet ris	Fullkornsrisk/-couscous Byggrynsris Quinoa
Fin pasta	Fullkornspasta

Drikke

Bytt fra	Bytt til
Brus med tilsatt sukker	Brus uten tilsatt sukker
Saft med tilsatt sukker	Saft uten tilsatt sukker
Nektar, juice	Vann
Melk med mye tilsatt sukker	Lettmelk uten tilsatt sukker
Presskannekaffe	Filterkaffe
Kokekaffe	Pulverkaffe
Espresso	Te
Caffe latte/cappuccino med helmelk	Caffe latte/cappuccino med skumma/lettmelk

Salt

Bytt fra	Bytt til
Industribearbeidede matvarer	Hjemmelaget mat Nøkkelhullsmerket mat
Grillkrydder, allroundkrydder, peppermix, tacokrydder og andre blandingskrydder, soyasaus, buljong, noen typer mineralvann	Løk, hvitløk og chili, pepper, basilikum, dill, gressløk, kardemomme, oregano, paprika, persille, karri, rosmarin, timian, sitron, eddik, tomatpuré, ketchup, sennep, chilisaus, balsamico

Helgekos

Bytt fra	Bytt til
Kaker Kjeks Desserter	Oppkuttete grønnsaker sammen med en dip laget av mager kesam Fruktsalat servert med eller uten kesam med smak Sjokoladepudding uten tilsatt sukker Ved høyt kolesterol: Kaptein, Marie, Start Magre vafler/lefser/gjærbakst
Hjemmebakst med mye smør og sukker	Hjemmebakst med mindre sukker og planteolje eller flytende margarin Nøttekaker
Ren sjokolade	Ved høyt kolesterol: Sjokolade fylt med gelemasse, "skum", mint, marsipan eller nøtter Sukkertøy, lakris og pastiller
Fløteis	Ved høyt kolesterol: Saftis Sorbet Lettis Yoghurtis