

Bytteliste

Ved høye blodlipider anbefales det å redusere inntaket av mettet fett, og velge kilder til umettet fett. Mer informasjon i brosjyren «Kostholdsråd ved høye blodlipider» på www.nktforfh.no.

Meieriprodukter

Bytt fra	Bytt til
<u>1 % - 3,5 % fett</u> Helmelk Lettmelk 1 % fett Kefir Kulturmjølk Cultura	<u>Mindre enn 0,7 % fett</u> Lettmelk 0,5 % fett Skummet melk 0,1 % fett YT Proteinmelk TINE Skumma Kulturmjølk Biola Uten tilsatt sukker Rørosmeieriet Syrna blå Rørosmeieriet Bakemjølk
<u>3-10 % fett</u> Fet yoghurt	<u>Mindre enn 0,7 % fett</u> Yoplait Double o Skyr Biola drikkeyoghurt på flaske
<u>18-39 % fett</u> Kremfløte 37-39 % fett Matfløte 18 % fett	<u>Mindre enn 10 % fett</u> TINE Lett Matfløte 10 % fett TINE Kaffefløte 10 % fett
<u>17-35 % fett</u> Creme Fraiche 35 % fett Lett Creme Fraiche 18 % fett Helfet rømme 35-39 % fett Lettrømme 17 % fett	<u>Mindre enn 10 % fett</u> TINE Lett Creme Fraiche 10 % fett Lettrømme 10 % fett Q Drømmelett 5 % fett TINE Rømmedipp Paprika og løk 10 % fett Kesam / Kesam Mager Yoghurt naturell Gresk yoghurt 2 % fett
Helfet gulost 27 % fett	<u>Mindre enn 17 % fett</u> Jarlsberg Lettost 16 % fett Norvegia Lettost 16 % fett Norvegia Nøkkel Lettost 16 % fett Synnøve Lett Gulost 16 % fett Synnøve Lett Gulost 10 % fett Synnøve Revet Lett 17 % fett
<u>16-40 % fett</u> Helfet smøreost Fete dessertoster Myke oster Fetaost	<u>Mindre enn 20 % fett</u> Philadelphia Light Cottage Cheese / Mager Cottage Cheese Gamalost Pultost Kavli MagerOst med mindre enn 10 % fett Norvegia Lett smøreost Rørosmeieriet Salatost
Helfet brunost 26-29 % fett	<u>4-16 % fett</u> TINE Fløtemysost Lett 16 % fett TINE Prim Lett 4 % fett TINE Prim Original 8 % fett

% beskriver hvor mange prosent av et næringsstoff (for eksempel fett) matvarer inneholder per 100 gram.

Kjøtt

Bytt fra	Bytt til
Fete kjøttstykker Kjøtt med synlig fett	Kjøtt med mindre enn 5-10 % fett Skjær bort synlig fett Kylling (uten skinn) Kalkunfilet Viltkjøtt Magre stykker fra svin, kalv, lam, okse Smårettskinke Erter, bønner, linser Vegetarprodukter med mindre enn 5 % mettet fett Fiskefileter
<u>Mer enn 16 % fett</u> Fete pølser Medisterprodukter Farseprodukter	<u>8-10 % fett</u> Gilde Go' & magrere Grillpølser / Wienerpølser Prior Grillpølse / Wiener av kylling og kalkun Gilde Go' & magrere Kjøttpølser Prior Kjøttpølse av kylling og kalkun Grilstad Lev Litt Lettere Kyllingburger
<u>12-14 % fett</u> Kjøttdeig	<u>2-8 % fett</u> Karbonadedeig 5 % Nordfjord Kjøttdeig av svin 8 % fett Prior Kyllingkjøttdeig 8 % fett Den Stolte Hane Kjøttdeig av kyllingfilet 2 % fett
<u>12-23 % fett</u> Fete kjøttboller Fete karbonader Fete hamburgere	<u>Mindre enn 5-10 % fett</u> Prior Kjøttboller av kylling Rema 1000 Kjøttboller i tomatsaus Prior Karbonader av kylling Fiskeburger 80 % fisk
Ferdigretter med mer enn 5 % fett	Ferdigretter med mindre enn 5 % fett (for eksempel Fjordland)
<u>Mer enn 5-10 % fett</u> Fete kjøttpålegg Fete salamier / servelater Fårepølse / fenalår Morrpølse	<u>Mindre enn 5-10 % fett</u> Kjøttpålegg med mindre enn 5-10 % fett Gilde Go' & magrere Salami / Falukorv / Servelat Kalkunfilet, kyllingfilet, hamburgerrygg Kokt skinke Prior Kalkunkorv Pepper Roastbiff
<u>6-11 % mettet fett</u> Fete leverposteier	<u>2-3 % mettet fett</u> Prior Ovnsbakt kyllingpostei Gilde Go' & magrere Ovnsbakt / Fersk Leverpostei Vita hjertego' Ovnsbakt leverpostei Mills Ovnsbakt leverpostei Grilstad Lev Litt Lettere Ovnsbakt leverpostei Stabburet Kyllingpostei / glutenfri leverpostei Majonesbaserte påleggssalater
<u>27-35 % fett</u> Bacon	<u>7-9 % fett</u> Prior Kalkunbacon / Kyllingbacon Grilstad Lev Litt Lettere Filetbacon Gilde Go' & magrere Bacon

% beskriver hvor mange prosent av et næringsstoff (for eksempel fett) matvarer inneholder per 100 gram.

Matoljer og margarin og oljebaserte pålegg

Bytt fra	Bytt til
Matlaging: Smør og harde margariner	Rapsolje Olivenolje Soyaolje Solsikkeolje Vita hjertego' Optimal Olje Vita hjertego' Flytende Margarin Melange Flytende Margarin Eldorado Flytende Margarin med rapsolje, melkefri
På brødskeen: Smør og harde margariner	Vita hjertego' Lettmargarin Vita hjertego' Margarin Vita hjertego' Pro aktiv Soft Flora Lett Margarin Soft Flora Original Margarin Eldorado Smørelett Lett majones Lett remulade Lett kaviar Delikat Frokostsalat
Rømmebaserte dressinger	Oljebaserte dressinger Majonesbaserte dressinger Pesto Aioli

Fisk

Bytt fra	Bytt til
Ferdigprodukter med lite fisk	Lofoten Lofotburger 86 % fisk Lofoten Hjemmelagde fiskeboller Findus eller Lerøy torskepinner Findus Fransk Fiskegrateng eller lettpanert torsk Pålegg: makrell i tomat, sild, sardiner, laks, torsk, tunfisk, Mills Laksepålegg, crabsticks, lob nobs

Fiberkilder

Bytt fra	Bytt til
Fint brød	Brød med 3-4 skraverte områder på brødskalaen Brød med mer enn 6 % fiber eller mer enn 70% grove korn Brød med sammalt mel som første ingrediens Knekkebrød med mer enn 10 % fiber Polarbrød med mer enn 6 % fiber
Kornblanding med lite fiber og mye sukker	Kornblanding med mer enn 10 % fiber og mindre enn 10 % sukker Havregryn
Finkornet ris	Fullkornsrís /-couscous Byggrynsris, havreris Quinoa, bulgur
Fin pasta	Fullkornspasta

% beskriver hvor mange prosent av et næringsstoff (for eksempel fett) matvarer inneholder per 100 gram.

Drikke – bruk alltid vann som tørstedrikk

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 Sjokolademelk med tilsatt sukker	Lettmelk uten tilsatt sukker Litago Sjokolade Lett
Ufiltrert kaffe, som presskannekaffe kokekaffe espresso	Filterkaffe Pulverkaffe Te
Caffe latte/cappuccino med hmelk Iskaffe med mye tilsatt sukker	Caffe latte/cappuccino med skummet/lettmelk TINE Iskaffe Cappuccino Uten tilsatt sukker

Salt

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

Helgekø

Bytt fra	Bytt til
Kaker Kjeks Desserter	Fruktsalat servert med eller uten kesam med smak TINE Yt Proteinpudding Sjokoladepudding uten tilsatt sukker Fjordland Byggrynslunsj 70 % frukt Oppkuttete grønnsaker sammen med en dip laget av mager kesam Magre og grovere vafler/gjærbakst/lefser
Hjemmelaget bakst med mye smør og sukker eller butterdeig	Hjemmelaget bakst med mindre sukker og planteolje eller flytende margarin
Ren sjokolade	Sjokolade fylt med gelemasse, skumgodteri, vingummi, mint, marsipan eller nøtter Sukkertøy, lakris og pastiller
Fløteis	Saftis, sorbet Lettis Yoghurtis

% beskriver hvor mange prosent av et næringsstoff (for eksempel fett) matvarer inneholder per 100 gram.