



Rugbrød med traditionelt pålæg

I alt: 4,5 g salt

Fuldkornsbrød: 1,5 g salt

Pålæg: 2,5 g salt

Pynt: 0,5 g salt



Med hjemmebagt brød kan du komme ned på i alt 3,6 g salt

Rugbrød med grønt og rester fra aftensmaden som pålæg

I alt: 2,8 g salt

Fuldkornsbrød: 1,5 g salt

Pålæg: 1,1 g salt

Pynt: 0,2 g salt



Med hjemmebagt brød kan du komme ned på i alt 1,9 g salt



Rugbrød med traditionelt pålæg

Ingredienser	Mængde
Fuldkornsrugbrød	75 gram (1½ skive)
Fuldkornshvedebrød	50 gram (1 skive)
Leverpostej	20 gram
Syltet rødbede	20 gram
Hamburgerryg	15 gram (1 tyk skive)
Agurk	15 gram
Marineret sild	40 gram
Rå løg	10 gram
Kapers	5 gram
Skæreost 30+	20 gram
Peberfrugt	15 gram
Gulerod	75 gram (1 stk)
Cherrytomat	45 gram (3 stk)

Næringsindhold (pr. portion)

Energi	2360 kJ
Protein E %	17
Fedt E %	27
Mættet fedt E %	9
Kulhydrat E %	56
Tilsat sukker i gram	8
Salt i gram	4,5
Frugt & grønt i gram	180

Rugbrød med grønt og rester fra aftensmaden som pålæg

Ingredienser	Mængde
Fuldkornsrugbrød	75 gram (1½ skive)
Fuldkornshvedebrød	50 gram (1 skive)
Frikadelle (jf. Opskriftlink)	30 gram
Syltet rødbede	20 gram
Kogt kartoffel	60 gram (1 stk)
Radise	10 gram
Agurk	15 gram
Makrel i tomat	40 gram
Friskost 30+	15 gram
Peberfrugt	15 gram
Gulerod	75 gram (1 stk)
Cherrytomat	45 gram (3 stk)

Næringsindhold (pr. portion)

Energi	2158 kJ
Protein E %	16
Fedt E %	20
Mættet fedt E %	3
Kulhydrat E %	64
Tilsat sukker i gram	0,7
Salt i gram	2,8
Frugt & grønt i gram	180



Salat med salte ingredienser og færdigkøbt dressing

I alt: 3,6 g salt

Topping + dressing: 2,2 salt

Fuldkornsbrød: 0,9 salt

Salat: 0,45 g salt



Med hjemmebagt brød kan du komme ned på i alt 3 g salt

Salat med usaltede ingredienser og hjemmelavet dressing

I alt: 1,3 g salt

Topping + dressing: 0,03 salt

Fuldkornsbrød: 0,9 salt

Salat: 0,45 g salt



Med hjemmebagt brød kan du komme ned på i alt 1 g salt



Salat med salte ingredienser og færdigkøbt dressing

Ingredienser	Mængde
Salat bestående af:	
Gulerod	75 gram
Salat	15 gram
Peberfrugt	50 gram
Ovnbagte rodfrugter	75 gram
Grønne bønner	50 gram
Kogte bælgfrugter fx bønner, kikærter eller linser	50
Toppings, dressing og brød:	
Sorte oliven	15 gram
Fetaost 40+	15 gram
Cashewnødder, olieristet og saltet	15 gram
Cremafraiche dressing	15 gram (1 spsk)
Fuldkornsrugbrød	25 gram (½ skive)
Fuldkornsbolle	50 gram

Næringsindhold (pr. portion)

Energi	2394 kJ
Protein E %	15
Fedt E %	33
Mættet fedt E %	6
Kulhydrat E %	52
Tilsat sukker i gram	0
Salt i gram	3,6
Frugt & grønt i gram	330

Salat med usaltede ingredienser og hjemmelavet dressing

Ingredienser	Mængde
Salat bestående af:	
Gulerod	75 gram
Salat	15 gram
Peberfrugt	50 gram
Ovnbagte rodfrugter	75 gram
Grønne bønner	50 gram
Kogte bælgfrugter fx bønner, kikærter eller linser	50
Toppings, dressing og brød:	
Mandler, ristede	15 gram
Rosiner	15 gram
Frisk ananas	30 gram
Fuldkornsrugbrød	25 (½ skive)
Fuldkornsbolle	50 gram

Næringsindhold (pr. portion)

Energi	2158 kJ
Protein E %	16
Fedt E %	20
Mættet fedt E %	3
Kulhydrat E %	64
Tilsat sukker i gram	0,7
Salt i gram	2,8
Frugt & grønt i gram	180