

SØD BALANCE

Sammen om sunde vaner

Højst 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen

En simpel huskeregel for hvor mange snacks og søde sager, der højst er plads til, hvis kosten samtidig skal være sund og indeholde de vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for.

Hvad tæller med som snacks og søde sager:

Slik og sukkerfrit slik

Fx lakrids, vingummi, bolcher, karameller, skumfiduser, tyrkisk delight

Snackbarer

Fx myslibarer, mælkesnitter, vafler, proteinbarer, nøddebarer

Kage

Fx skærekage, tørkage, småkage, cookie, wienerbrød, flødeskumskage, baklava, maamoul, tærte

Chokolade

Fx fyldt chokolade, marcipanbrød, chokoladepålæg, chokoladebarer, flødeboller

Søde drikke*

Fx sodavand, saftvand, iste, kunstigt sødede drikke

*Søde drikke kan udgøre 1 af de 5 håndfulde om ugen

Kiks

Fx chokoladekiks, søde og salte kiks

Is og desserter

Fx flødeis, sodavandsis, mousse, fromage

Salte snacks

Fx chips, nachos, flæskesvær, popcorn

Besøg det digitale univers og find inspiration til en god balance i de søde vaner.
[Sødbalance.dk](https://sødbalance.dk)

