

# Indkøbsguide

Gode indkøbsideer til dig med  
**DEN LILLE APPETIT**



ODENSE  
KOMMUNE

# VALG AF FØDEVARER

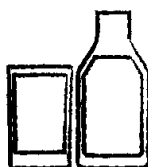
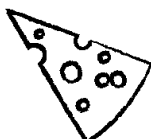
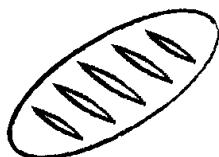
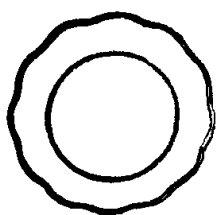
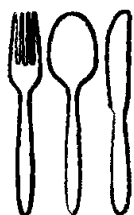
## DRIKKEVARER

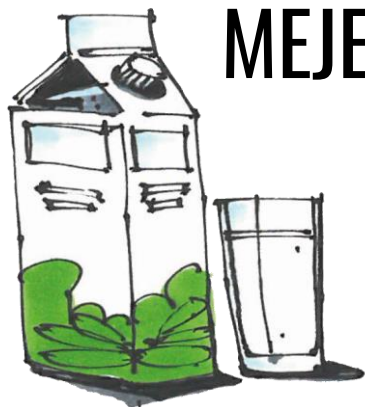


- Sødmælk, koldskål, kakaomælk.
- Frugt- og grøntsagsjuice, sukkerholdigt saftvand, sodavand, cider og iste.
- Ernæringsdrikke.
- Kaffe og te.

- flæskesvær, chips, saltstænger, grissini, popcorn.
- Kager gerne med fløde.
- Flødeis.
- Desserter.

## SNACKS





## MEJERI

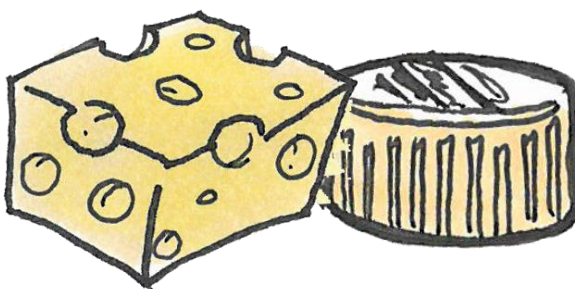
Min. 3,5 g fedt/100 g

- ymer, A-38,
- sødmælksyoghurt,
- frugtyoghurt og koldskål.
- Alle typer creme fraiche,
- fløde og syrnet fløde.

Min. 45+

- gældende for både skære- og smøreost.

## OST



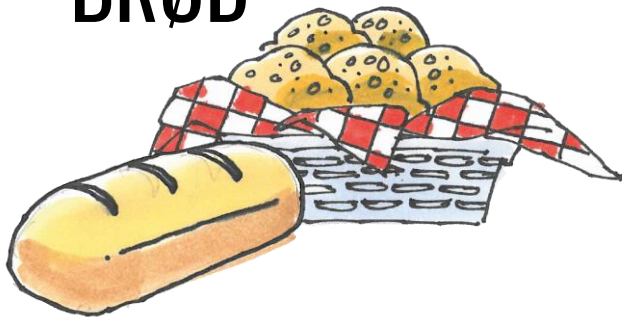
## KØDPÅLÆG

Min. 10 g fedt/100 g



- spegepølse, rullepølse, kødpølse, traditionel leverpostej, fiskepålæg, mayonnaisesalater.
- Æg.
- Pynt: remoulade og mayonnaise.

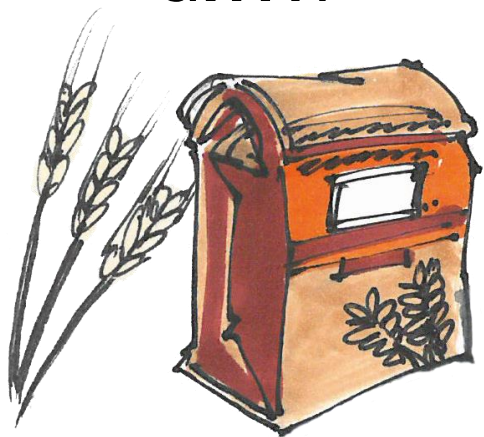
## BRØD



- Fiberfattigt brød
- franskbrød, teboller,
- rosinboller, tebirkes og kiks.

- Alle gryntyper

## GRYN



## GRØD



- Grød kogt på sødmælk
- havregrød, risengrød
- og mannagrød.

## GRØNTSAGER



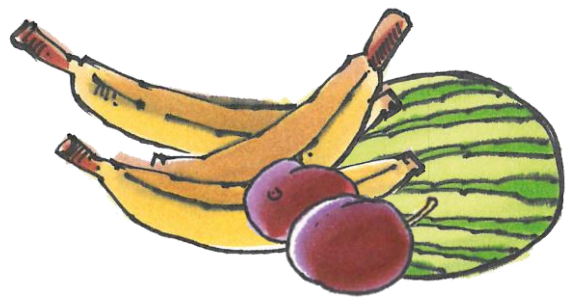
Spis kun små mængder grøntsager.

- grøntsagsstuvninger,
- grøntsagsmos, legerede
- grøntsagssupper eller
- smørstegte grøntsager.

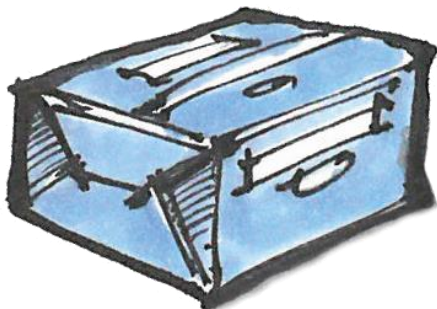
Spis kun små mængder frugt

- frugt på dåse og frugtgrød.

## FRUGT



## FEDTSTOFFER



- Smør og smørblandingsprodukt på brød
- Flydende fedtstof til
- tilberedning



Guiden er et værktøj til brug ved indkøb af mad og drikkevarer til dig med en lille appetit. Guiden tager udgangspunkt i de officielle anbefalinger for mad til ældre med lille appetit. Hvis du har brug for yderligere ideer eller vejledning, så tag et kig på

**[www.minmåltidshåndbog.dk](http://www.minmåltidshåndbog.dk)**

Kilder: [www.kosthåndbogen.dk](http://www.kosthåndbogen.dk).  
Anbefalinger for den danske institutionskost



**ODENSE  
KOMMUNE**