



## Kröfur fyrir Skráargatið

### Grænmeti og kartöflur

Grænmeti, belgbanir, kartöflur – ferskt, skorið, þurrkað eða frosið

- Mest 1 g viðbættur sykur í 100 g
- Mest 0,5 g salt í 100 g

### Tilbúnir réttir

#### Gildir fyrir alla

- Minnst 25 g ávextir eða grænmeti í 100 g
- Mest 30% af heildarorku kemur úr fitu. Undantekning er ef varan inniheldur fisk með meira en 10 g af fitu í 100 g þá mega allt að 40% af heildarorku koma úr fitu en fitan sem kemur úr öðru en fiski má mest vera 10 g
- Mest 3 g viðbættur sykur í 100 g

#### Samlokur, smurt brauð og vefjur

- Minnst 250 kkal í skammti
- Minnst 25% heilkorn af þurrefnisinnihaldi í brauðhlutanum
- Mest 1 g salt í 100 g

#### Pítsur, hálfmánar og bökur

- Minnst 250 kkal í skammti
- 15% heilkorn af þurrefnisinnihaldi í brauðhlutanum
- Mest 1,25 g salt í 100 g

#### Súpur

- Minnst 150 kkal í skammti
- Mest 1 g salt í 100 g

#### Tilbúnir réttir ætlaðir sem aðalmáltíð

- 400 – 750 kkal í skammti
- Mest 1 g salt í 100g

### Vörur úr jurtaríkinu

#### Hafra-, soja- og hrísgjónadrykkir

- Mest 1,5 g fita í 100 g
- Mest 33% mettaðar fitusýru af heildarfituinnihaldi
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mest 0,1 g salt í 100 g

#### Vörur úr jurtaríkinu sem valkostur við

sýrðar mjólkurvörur til matargerðar, t.d. sýrður rjómi

- Mest 5 g fita í 100 g
- Mest 33% mettaðar fitusýrur af heildarfituinnihaldi
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mest 0,25 g salt í 100 g

#### Vörur úr jurtaríkinu sem valkostur við ost

- Mest 17 g fita í 100 g
- Mest 20% mettaðar fitusýrur af heildarfituinnihaldi
- Mest 1,25 g salt í 100 g

#### Vörur úr jurtaríkinu sem valkostur við kjöt og fisk, t.d. tofu

- Minnst 95% hráefni úr jurtaríkinu
- Mest 10 g fita í 100 g
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mega ekki vera brauðhúðaðar

### Viðbit og matarolía

#### Létt og mjúkt smjörlíki

- Mest 41 g fita í 100 g
- Mest 33% mettaðar fitusýrur af heildarfituinnihaldi
- Mest 1,25 g salt í 100 g

#### Matarolía og fljótandi smjörlíki

- Mest 20% mettaðar fitusýrur af heildarfituinnihaldi
- Mest 1,25 g salt í 100 g

### Brauð og kornvörur

#### Gildir um allar vörur nema annað sé tekið fram

- Minnst 6 g trefjar í 100 g
- Minnst 50% heilkorn af þurrefnisinnihaldi

#### Hrökkbrauð og bruður

- Mest 7 g fita í 100 g
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mest 1,25 g salt í 100 g

#### Pasta og núðlur – ferskar og þurrkaðar

- Mest 0,1 g salt í 100 g

#### Morgunkorn

- Mest 7 g fita í 100 g
- Mest 10 g viðbættur sykur í 100 g
- Mest 13 g sykur alls\* í 100 g
- Mest 1,25 g salt í 100 g

#### Mjöl, grjón, malaðir kjarnar og hrísgjón

- 100% heilkorn

#### Grautur

- Mest 5 g fita í 100 g
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mest 0,5 g salt í 100 g

#### Brauð og brauðblöndur

- Minnst 25% heilkorn
- Minnst 5 g trefjar í 100 g
- Mest 7 g fita í 100 g
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mest 1,25 g salt í 100 g

### Kjöt og kjötvörur

Kjöt – ferskt, skorið eða frosið

- Mest 10 g fita í 100 g

#### Kjötvörur og kjötálegg

- Minnst 50% kjöt
- Mest 10 g fita í 100 g
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g

### Mjólkurvörur

Mjólk og sýrðar mjólkurvörur, hreinar

- Mest 0,7 g fita í 100 g

Sýrðar mjólkurvörur og bragðbættar, t.d. ávaxtajógurt

- Mest 0,7 g fita í 100 g
- Mest 9 g sykur alls\* í 100 g

Sýrðar mjólkurvörur til matreiðslu, t.d. sýrður rjómi

- Mest 5 g fita í 100 g
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mest 0,25 g salt í 100 g

#### Ostur

- Mest 17 g fita í 100 g
- Mest 1,25 g salt í 100 g

#### Ferskur ostur, t.d. kotasæla

- Mest 5 g fita í 100 g
- Mest 0,875 g salt í 100 g

### Ávextir og ber

Ávextir og ber – ferskir, niðurskornir eða frosnir

- Ekki þurrkaðir eða soðnir
- Án viðbættis sykurs

### Fiskur og skelfiskur

Ferskur fiskur og skelfiskur – skorinn, hakkaður eða frosinn

- Engar kröfur

#### Fiskvörur

- Minnst 50% fiskur
- Mest 10 g önnur fita en fiskifita í 100 g
- Mest 5 g sykur alls\* í 100 g
- Mega ekki vera brauðhúðaðar

\* Sykur alls: Allar ein- og tvísykur í vörinni, hvort sem þær eru náttúrulegar eða viðbættar.