

## Enkla förslag som kan reducera ditt intag av mättat fett

|                        | Mättat fett |                           | Mättat fett |                         | Mättat fett |
|------------------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------------------|-------------|
| 3 dl Standardmjölk     | 6g          | 3 dl Lättmjölk            | 2 g         | 3 dl Havremjölk 1,5%    | 0,6 g       |
| 10 g Bregott           | 4 g         | 10 g Lätta original       | 1,4 g       | 10 g Becel Omega 3      | 0,9 g       |
| 1 msk Smör             | 8 g         | 1 msk Flytande margarin   | 1 g         | 1 msk Rapsolja          | 0,9 g       |
| 2 skivor Ost 28%       | 4 g         | 2 skivor Ost 17%          | 2 g         | 2 skivor ost 10%        | 1,3 g       |
| 1 dl Vispgrädde        | 27 g        | 1 dl Matlagingsgrädde 15% | 10 g        | 1 dl Planti cooking 15% | 1,3 g       |
| 1 dl Crème fraiche 34% | 22 g        | 1 dl Crème fraiche 15%    | 10 g        | 1 dl iMat fraiche       | 4 g         |