

Portionsstørrelser i kantiner

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Unge over 15 år og voksne 2300 kJ	
	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich* Brød med pålæg
Grøntsager/frugter	Mindst 150 g Mindst 100 g**	Mindst 80 g
Kartofler/ris/pasta eller Brød	175-225 g 90-130 g	110-130 g
Bælgfrugter/produkter*** eller Fisk eller Kød eller Æg	70-80 g 80 g 70 g 60-70 g	50-60 g 60 g 45 g 35 g
Planteolier og lign.**** eller Hårde fedtstoffer fx smør	5-15 g 3-6 g	5-15 g 3-6 g
Nødder	8-10 g	8-10 g
Frø (inkl. frø i brød)	5-7 g	5-7 g
Ost	5-10 g	5-15 g
Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	40-45 g	40-45 g



* I kan supplere med ekstra 5-20 g kød i 1 ud af 5 sandwich.

** I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.

*** Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

**** Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.