

Portionsstørrelser i kantiner

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Unge over 15 år og voksne 1600 kJ	
	Brødmåltid	Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli)
Grøntsager/frugter	Mindst 70 g	Mindst 70 g
Brød til sandwich eller Kornprodukt	70-90 g	50-65 g
Planteolier og lign. Hårde fedtstoffer fx smør	5-10 g 3-5 g	5-10 g 3-5 g
Nødder	5-15	5-15
Frø (inkl. frø i brød)	3-9	3-9
Bælgfrugter/fisk/kød/æg*	25-35 g	
Ost	15-25 g	
Mælk eller mælkeprodukt til korn- produkt		160-210 g



*Portions-
størrelserne
er vejledende*

* Brug den laveste del af intervallet, hvis I serverer kød.

