

Omläggning av typ av fett i en måltid



Lättmjölk
Smör
Helmjök i moset
Köttbullar (av nöt-gris)

25 g

18 g

MJUKT FETT

22 g

5 g

Fettfri mjölk
Margarin
Lättmjölk i moset
Köttbullar (av kyckling)
+ oljebaserad salladsdressing

HÅRD FETT