


F I T A

RÁÐLAGT ER AÐ:

velja velja mýkri og hollari fitu.

Fita í fæðu er öllu fólki nauðsynleg. Æskilegt er að auka hlut mjúkrar fitu á kostnað harðrar fitu. Með harðri fitu er átt við fitu landdýra og afurðir þeirra, eins og t.d. fitu í kjöti og rjóma. Mjúk fita er fyrst og fremst í fæðu úr jurtaríkinu og feitum fiski.

Mælt er með því að:

- Velja jurtaolíur við matargerð og út á salöt, t.d. rapsolíu og ólífíolíu, frekar en smjör, smjörlíki eða kókosfeiti.
- Smyrja þunnt ef notað er smjör eða smjörblöndur á brauð.
- Velja álegg eins og baunamauk (hummus), hnetu- og möndlusmjör, pestó eða guacamole (maukað avókadó).
- Nota góða fitu eins og þá sem er í feitum fiski, jurtaolíum, hnetum, fræum, avókadó og lýsi.
- Velja vörur merktar skrárgatinu því í þeim er minni hörð fita en í  sambærilegum vörum.