

KJÖTVÖRUR

RÁDLAGT ER AÐ:

stillastilla kjötneyslu í hóf og takmarka neyslu á unnum kjötvörum.

Í kjöti eru mikilvæg næringarefni eins og prótein, járn og önnur steinefni. Hófleg neysla á óunnu, mögru kjöti getur því verið hluti af hollu mataræði.

Með unnum kjötvörum er átt við rautt kjöt eins og nautakjöt, lambakjöt og svínakjöt sem er reykt, saltað eða rotvarið. Hér má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku.

Það er einnig hægt að setja saman hollt fæði án kjöts og geta þá fiskur, egg, mjólkurvörur og baunir komið þar í staðinn.

Mælt er með því að:

- Velja fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt.
- Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 grömm á viku.
- Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.
- Velja fuglakjöt (hvítt kjöt), fisk, eggja-, bauna- eða grænmetisrétti í öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg.
- Velja kjötvörur merktar skráargatinu.

