

KJÖTVÖRUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

stilla 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 en ætti að takmarkast við að hámarki 350 grömm á viku af matreiddu kjöti, tilbúnu til neyslu. Þetta samsvarar um það bil tveimur aðalmáltíðum á viku og nokkrum áleggssneiðum (30-50 grömm á viku).

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, pepperóni, 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 350 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.

