



Fett i maten

- Et sunt og variert kosthold er nødvendig for at kroppen skal få alle næringsstoffene den har behov for. Helsedirektoratets kostsirkel er et godt hjelpemiddel. Kostsirkelen er delt inn i seks matvaregrupper. Du bør spise mat fra hver av gruppene hver eneste dag.
- Fett er en av de største kildene til energi i maten og er nødvendig for at kroppen din skal fungere godt.
- Myndighetene sier at det er best for kroppen å velge myke plantemargariner, flytende margarin og matoljer.

- Det er smart å lese varedeklarasjonen på emballasjen. Den gir informasjon om hva maten er laget av og hva slags næringsstoffer, for eksempel fett, den inneholder.

- Det er ikke alltid lett å se hvor mye fett det er i maten. Pølser, fløte, ost og kaker er eksempler på mat som inneholder mye usynlig fett. Da er det ekstra viktig å lese varedeklarasjonen.

Opplev den milde og gode smaken

Gi gjerne noe tilbake til naturen ved å kildesortere begeret som plast.

Plastemballasjen skal gjenvinnnes

INGREDIENSER:
Rapsolje (57%), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, kokosolje, skummet **melk**, salt, emulgator (**soyalecitin**, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A (retinylpalmitat), vitamin D (kolekalciferol), fargestoff (betakaroten), aroma.

OPPBEVARES KJØLIG.
BEST FØR: Se på himmelen på langsiden av begeret.

Mills
Ønsker du mer informasjon?
Forbrukerservice
Postboks 4644, Sofienberg
0506 Oslo, Telefon 800 35 036
www.softflora.no

Anvendelse	Uegnet	Velegnet
Smørbrød		✓
Steking		✓
Baking		✓

NÆRINGSINNHold:
per 100g vare gir ca:

Energi 2590 kJ (630 kcal)
Fett 70 g
 hvorav:
 Mettede fettsyrer 15 g
 Enumettede fettsyrer 35 g
 Flerumettede fettsyrer 16 g
Karbohydrat <0,5 g
 hvorav:
 Sukkerarter <0,5 g
Protein <0,5 g
Salt 1 g
Vitamin A 900 µg (113 %¹)
Vitamin D 10 µg (200 %¹)
Vitamin E 16 mg (133 %¹)
¹ av referanseverdi

400 g
PLANTEMARGARIN

7 036110 008134 >

Ingrediensen det finnes mest av i produktet står først. Deretter kommer de andre ingrediensene i fallende rekkefølge.

Næringsinnholdet forteller hvor mye av energi, fett, mettede fettsyrer, karbohydrater, sukkerarter, proteiner og salt 100 gram av matvaren inneholder.