

Förslag på sortiment utifrån Nyckelhålet

Nötter, fröer och bärblandningar

- Välj produkter utan tillsatt salt och socker.

Färsk frukt och grönsaker

- Kan till exempel vara babymorötter, äpple, banan och så vidare.

Yoghurt, gurtar och dylika produkter

- Välj Nyckelhålmärkta alternativ.
- Yoghurt, gurtar etc som även innehåller müsli kan idag inte märkas med Nyckelhålet. Mängden tillsatt socker bör inte överskrida 6 g per 100 g. Om tillsatt socker inte är angivet bör den mängden sockerarter (naturligt och tillsatt socker) inte överskrida 8 g per 100 g.

Smoothies

- Smoothies gjorda på frukt, bär och Nyckelhålmärkta mejeriprodukter är bra alternativ.
- Undvik produkter med tillsatt socker, till exempel smoothie-glass och dylika produkter.

Dryck utöver smoothies, mejeriprodukter och vegetabiliska drycker som tex havredryck

- Vatten och smaksatt vatten.

Rawboll/rawbars

- Välj produkter med havregryn, nötter eller fröer som första ingrediens i ingrediensförteckningen. Dessa innehåller överlag mer fullkorn och mindre mättat fett och socker.

Bars/snacks

- Välj produkter med havregryn, nötter eller fröer som första ingrediens i ingrediensförteckningen.

Färdiga mackor/wrap etc

- Välj till exempel klämmor, färdiga knäckebröds-mackor eller wrap.
- Välj gärna Nyckelhålmärkta alternativ eller andra produkter som innehåller fullkorn