

Hur många mackor kan man äta om man byter ut ett onyttigt mellanmål?

Bilderna kan användas som ett komplement till broschyren ”Bra vikt – smarta val för ungdomar som vill få koll på vikten”.

Broschyren finns att beställa på www.svenskkottinformation.se eller 08-725 82 50



OH 1

½ liter cola och en chokladboll (500 kcal) jämfört med 5 mackor (500 kcal):

- Delikatessknäcke, lättmargarin, mager leverpastej, inlagd gurka
- Rågbröd, lättmargarin, rökt skinka, röd paprika
- Grahamsbröd, lättmargarin, hamburgerkött, gurka
- Fiberfranska, saltkött, lättmargarin, gul paprika
- Rågbröd, lättmargarin, Må gott prickig korv, grön paprika

OH 2

En glasstrut (360 kcal/st, medelvärde på 4 olika sorter) jämfört med 2 mjuka och 2 hårda smörgåsar (360 kcal):

- Delikatessknäcke, lättmargarin, mager leverpastej, inlagd gurka
- Grahamsbröd, lättmargarin, hamburgerkött, gurka
- Rågbröd, lättmargarin, Må gott prickig korv, grön paprika
- Husmansknäcke, lättmargarin, kokt skinka, gurka

OH 3

1,5 liter cola (630 kcal) jämfört med 4 mjuka och 3 hårda smörgåsar (630 kcal):

- Delikatessknäcke, lättmargarin, mager leverpastej, inlagd gurka
- Rågbröd, lättmargarin, rökt skinka, röd paprika
- Grahamsbröd, lättmargarin, hamburgerkött, gurka
- Fiberfranska, saltkött, lättmargarin, gul paprika
- Rågbröd, lättmargarin, Må gott prickig korv, grön paprika
- Husmansknäcke, lättmargarin, kokt skinka, gurka
- Riskaka, kassler, lättmargarin, tomat

1/2 liter cola +
chokladboll
eller
5 mackor



1 glasstrut
eller
4 mackor



1,5 liter cola
eller
7 mackor

