



TIPSKUPON_MAD OG DIABETES	1	X	2
<p>1. Hvor mange stykker frugt anbefales dagligt?</p> <p>1 1 - 2 X 2 - 3 2 5 - 6</p>			
<p>2. Hvilket fedtstof anbefales til tilberedning?</p> <p>1 Smør X Stegemargarine 2 Raps- og olivenolie</p>			
<p>3. Hvor meget fisk bør man spise på en uge?</p> <p>1 100 - 200 gr. X 300 gr. 2 400 - 500 gr.</p>			
<p>4. Må man spise sukker, når man har diabetes?</p> <p>1 Nej, slet ikke X Ja, i moderate mængder 2 Ja, ingen begrænsning</p>			
<p>5. Hvor mange gram kulhydrat er der i et glas mælk?</p> <p>1 0 gram X 10 gram 2 20 gram</p>			
<p>6. Er nødder sunde?</p> <p>1 Ja, sundt fedt X Nej, for fedtholdige 2 Nej, usundt fedt</p>			
<p>7. Hvor mange grøntsager bør man spise dagligt?</p> <p>1 100 - 200 gram/dag X Mindst 300 gram/dag 2 Mindst 600 gram/dag</p>			



TIPSKUPON_MAD OG DIABETES	1	X	2
8. Er det ok at spise æg, når man har forhøjet kolesterol? 1 Nej X Ja, lidt 2 Ja, en del			
9. Hvilken slags ris giver mindst blodsukkerstigning? 1 Basmati X Jasmin 2 Parboiled			
10. Påvirker smør blodsukkeret? 1 Nej X Ja, lidt 2 Ja, en del			
11. Hvilken slags fedt er dårligt for kolesterolallet? 1 Mættet X Mono-umættet 2 Polyumættet			
12. Hvilken chokolade er det bedste valg? 1 Sukkerfri chokolade X Mørk chokolade med min 70 % kakao 2 Mælkechokolade med nødder			
13. Hvad giver den langsomste blodsukkerstigning? 1 Kartoffelmos X Pasta 2 Tørrede bælgfrugter			