

# Middelhavskost-pyramide

I FORMs kostpyramide for middelhavskosten er inddelt i 5 lag. Det nederste lag handler om din livsstil, de fire øvrige om din kost. I pyramidens bund finder du de fødevarer, som du skal spise mest af. Og omvendt finder du i toppen dem, du skal spise mindst af.

## LAG 4: Basér alle måltider på disse fødevarer

- **Grøntsager**, fx tomater, peberfrugter, auberginer, squash, avocado, hvidløg og oliven
- **Bælgfrugter**, fx linser og tørrede bønner
- **Fuldkorn**, fx fuldkornspasta, brune ris, havregryn, fuldkornsbrød og fuldkornsbulgur
- **Ekstra jomfruolivenolie**, fx til salater og stegning
- **Frugt**, som dessert og snack
- **Nødder**, frø og kerner
- **Krydderurter**

## LAG 1: Spis sjældent

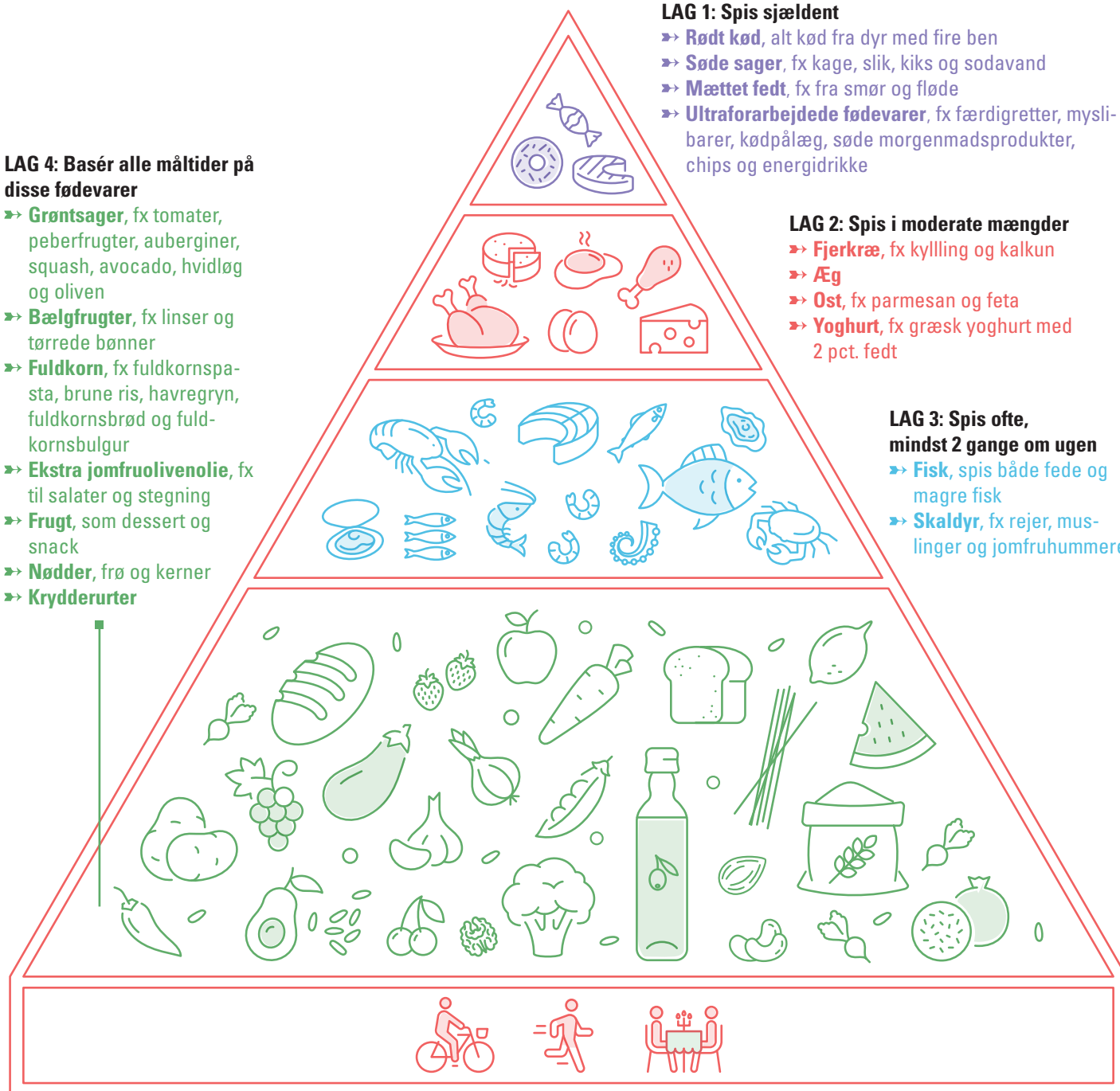
- **Rødt kød**, alt kød fra dyr med fire ben
- **Søde sager**, fx kage, slik, kiks og sodavand
- **Mættet fedt**, fx fra smør og fløde
- **Ultraforarbejdede fødevarer**, fx færdigretter, mysli-barer, kødpålæg, søde morgenmadsprodukter, chips og energidrikke

## LAG 2: Spis i moderate mængder

- **Fjerkræ**, fx kylling og kalkun
- **Æg**
- **Ost**, fx parmesan og feta
- **Yoghurt**, fx græsk yoghurt med 2 pct. fedt

## LAG 3: Spis ofte, mindst 2 gange om ugen

- **Fisk**, spis både fede og magre fisk
- **Skaldyr**, fx rejer, muslinger og jomfruhummere



## LAG 5: Din livsstil

- **Vær fysisk aktiv**, helst hver dag
- **Nyd dine måltider med andre**, og giv dig god tid



Nyd i moderate mængder  
➤ **Vin**



Sluk generelt tørsten i:  
➤ **Vand**