

Image not found or type unknown



## Artikler

# Graviditet og kjøtt



Kan man spise kjøtt når man er gravid? Svaret er ja, men med noen forholdsregler.

## Gjør deg kjent med kostrådene

Når du er gravid kan du helt fint spise kjøtt og de aller fleste produkter fra Gilde, med noen få unntak:

- Unngå å spise spekemat, spekepølse inkludert alle typer salami på grunn av toxoplasma og listeria. Dette er etter råd fra Myndighetene.
- Alle våre påleggsprodukter er varmebehandlet. De er kokt og har kjernetemperatur på 72-73 grader (bortsett fra roastbiff). Sykdomsfremkallende bakterier overlever ikke en slik varmebehandling.
- Dette gjelder imidlertid ikke Roastbiff-pålegg som kokes og har kjernetemperatur på 58 grader, derfor bør ikke gravide spise dette produktet.

Vi anbefaler på det sterkeste at du gjør deg kjent med og følger kostrådene som gjelder kjøtt, i tillegg til alle generelle kostråd for gravide på [Matportalen](#).

I tillegg anbefaler vi at du:

- Steker alt kjøtt godt til du ser klar kjøttsaft under steking (kjøttsaften skal ikke være rød eller rosa)
- Alltid spiser vakuumpakket, skivet kjøttpålegg innen fem dager etter at pakningen er åpnet.

## Les mer om

### [Artikkel](#)

#### [Gilde jobber trygt i alle ledd for at du skal få maten som vanlig.](#)

[Selv i vanskelige tider fortsetter Gilde å levere trygg mat rundt om i hele Norge. Det skyldes at Gilde har en veletablert verdikjede som samhandler godt i alle ledd.](#)

#### [Gilde - av og for den norske bonden](#)

### [Artikkel](#)

#### [Gilde jobber trygt i alle ledd for at du skal få maten som vanlig.](#)

### [Artikkel](#)

#### [Kan jeg spise produktet etter holdbarhetsdato?](#)

### [Artikkel](#)

## Dyra våre - Storfe

### Artikkel

## **Bli inspirert**

### Glutenfri pizza med spekeskinke

#### Oppskrift

50 min Middels 2 porsjoner

### Pizza med pepperoni og skinke

#### Oppskrift

45 min Middels 4 porsjoner

### Hvit pizza med go og mager salami

#### Oppskrift

45 min Middels 4 porsjoner

### Italiensk pizza med salami silliana og sopp

#### Oppskrift

45 min Middels 4 porsjoner

### Pizza Diablo

#### Oppskrift

45 min Middels 4 porsjoner

## **Pinnekjøtt med kålrabistappe og poteter**

### **Oppskrift**

180 minutter Middels 4 porsjoner

## **Pinnekjøtt med jordskokk- og potetgrateng**

### **Oppskrift**

180 min (35 min arbeid) Middels 4 porsjoner

## **Alt om ribbe til jul!**

### **Konsept**