

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja utifrån ett urval av vanliga livsmedel och visar mängder och frekvenser för en vecka. Jämfört med basnivå har livsmedelsvalet vid träning större portioner av bröd, spannmål och potatis på bekostnad av frukt och grönt. För att energiinnehåll och näring ska bli rätt i exemplet kan man inte byta livsmedel mellan de olika livsmedelsgrupperna men byten inom samma livsmedelsgrupp går bra. Blomkål kan t ex bytas mot ärtor i grönsaksgruppen men inte mot äpplen i fruktgruppen. De mängder, vikt eller volym, som anges i de olika livsmedelsgrupperna avser råvara t ex köttfärs, livsmedel t ex mjölk eller färdig livsmedelsprodukt t ex sylt.

FLINGOR, GRYN och MJÖL – 5 portioner per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Havregryn/rågflingor	3 portioner à 42 g, 1 portion = ca 1,2 dl
Müsli/flingor <i>nyckelhålsmärkt</i>	2 portioner à 42 g, 1 portion müsli = 1,1 dl
	1 portion flingor = 3,25 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i>	105 g/vecka, ca 1,75 dl

BRÖD – 5 skivor per dag (ca 130 g/dag) varav minst 3-4 st nyckelhålsmärkta

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Knäcke	12	12 g/skiva
Grovt rågröd	7	35 g/skiva
Fullkornsbröd	7	35 g/skiva
Ljust bröd	9	30 g/skiva

POTATIS, PASTA, BULGUR eller RIS – minst 1 portion varje dag

Välj fullkornsvarianter av pasta, bulgur och ris till varannan portion!

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal portioner per vecka</i>
Potatis	5 portioner à 210 g, 1 port = ca 3-4 st
Pasta/fullkornspasta	3 portioner à 95 g, 1 port okokt = drygt 2 dl 1 portion kokt = ca 4,25 dl (235 g)
Ris/fullkornsris	1 portion à 85 g, drygt 1 dl okokt 1 portion kokt = 3 dl (240 g)
Bulgur/fullkornsbulgur	1 portion à 65 g, 1 port okokt = 0,8 dl 1 portion kokt = 2,8 dl (225 g)
Pitabröd eller hamburgerbröd	1 portion, ca 40 g

FRUKT och BÄR – minst 2 portioner (ca 215 g) varje dag

Ät varierat av olika sorters frukt och bär. Välj i första hand frukt och bär från Sverige och i andra hand från Europa.

1 portion frukt = 1 medelstor frukt eller 2 små, ca 100 g

1 portion bär = 1,5-3 dl, t ex 3 dl jordgubbar eller 1,5 dl blåbär/hallon

FRUKT- och BÄRPRODUKTER - 10 port per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Juice	max 4 portioner à 1 dl
Sylt/mos	max 4 portioner à 2,5 msk
Russin	max 2 portioner à 2,5 msk

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 260 g) varje dag

Ät både råa och kokta och variera mellan olika sorters grönsaker och rotfrukter för att maximera näringsintaget. Ät gärna fiberrika sorter. Välj i första hand grönsaker och rotfrukter från Sverige och i andra hand från Europa.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Rotfrukter	7 portioner à 55 g

T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta

Grova grönsaker 7 portioner à 125 g
T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, paprika, ärtor, gröna bönor

Salladsgrönsaker 7 portioner à 35 g
T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka

Grönsakskonserver 7 portioner à 45 g
T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka

MJÖLK – 5 dl per dag varav minst $\frac{3}{4}$ lättmjölk

I denna mängd ingår mjölk som dryck, mjölk till kaffe och te, fil eller yoghurt och mjölk till matlagning. Exemplet utgår från lättmjölk som dryckesmjölk och en portion magra gräddprodukter (*fetthalt max 15 %*). Välj gärna ekologisk mjölk, fil och yoghurt!

<i>Livsmedel</i>	<i>Per dag</i>
Lättmjölk	3,75 dl
Mellanmjölk	1,25 dl

	<i>Per vecka</i>
Matlagningsyoghurt, gräddfil, lätt- creme fraiche eller matlagningsgrädde	1 portion à 100 g, 1 dl
eller vispgrädde (<i>fetthalt 40 %</i>)	1 portion à 2 msk, ca 30 g

OST – 2,5 skivor per dag

I denna mängd ingår ost till smörgåsar, matlagning och sallad med mera. Cirka 20 % av osten är avsedd för matlagning.

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka till smörgås</i>	
Mager ost (<i>fetthalt 17 % fett</i>)	14	10 g/skiva
eller ost (<i>fetthalt 28 %</i>)	8	10 g/skiva

	<i>Per vecka</i>
Ost till matlagning (<i>fetthalt 28 % fett</i>)	1 dl per vecka, ca 40 g

MATFETT

Till smörgås – 3 smörgåsar per dag med ett tunt lager nyckelhålmärkt bordsmargarin (*fetthalt 35-80 %*), ca 1 tsk = 4,5 g

	<i>Mängd per dag</i>
Till matlagning - flytande margarin <i>D-vitamin berikat</i>	16 g, ca 1,2 msk
Till dressing - rapsolja	8 g, ca 0,6 msk

PÅLÄGG - till 4 smörgåsar per dag

Fiskpålägg, grönsaker/frukt, mager leverpastej och magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. I exemplet ingår inte margarin på brödet då bredbara pålägg som mager leverpastej, messmör och kaviar används.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>	<i>Mängd per smörgås</i>
Köttpålägg	2 portioner	1 skiva, ca 15 g
Fiskpålägg <i>sardin/makrill i tomatsås</i>	2 portioner	1 st, ca 20 g
Marmelad	3 portioner	1 msk, ca 15 g
Ost 17 %, se ovan	14 skivor	
Grönsaker/frukt <i>T ex tomat, gurka, paprika, groddar, banan</i>	2 portioner	<i>T ex 2 skivor tomat, 2 ringar paprika, 4-5 skivor gurka, ¼ banan</i>
Mager leverpastej	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Messmör	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Kaviar	3 portioner	1 tsk, ca 10 g

FISK och SKALDJUR – 3 portioner per vecka

OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 2 veckor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 2 veckor</i>
Fet fisk, utan ben <i>T ex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill</i>	150 g	3
Mager fisk, utan ben <i>T ex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	150 g	2
Skaldjur, skalade <i>T ex blåmusslor, hummer, krabba, kräftor, räkor</i>	110 g	1

OBS! Vissa fiskar innehåller miljögifter. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se. Se även Världsnaturfondens fiskguide på www.wwf.se som har uppgifter om miljövänliga fisksorter.

ÄGG – 3,5 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagning eller till pålägg ingår i denna mängd.

TORKADE BALJVÄXTER och NÖTTER eller FRÖN – 3 portioner per vecka

Till baljväxterna räknas både de traditionella bruna bönorna och ärterna i ärtsoppan, linser, kikärter och bönor. Ha lite baljväxter i salladen och ät gärna en maträtt i veckan baserad på baljväxter. Lite nötter eller frön passar bra som komplement i vissa sallader eller som ingrediens i en maträtt. Använd helst naturella och osaltade nötter.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Torkade:	2 portioner à 65 g, 1 portion ca 0,8 dl
Kokta:	2 portioner à 160 g, 1 portion ca 2 dl
Nötter/frön, <i>t ex mandel, hasselnötter, valnötter, solroskärnor, pumpafrön, sesamfrön</i>	1 portion à 65 g, drygt 1 dl

KÖTT & CHARK - 6,25 portioner per vecka

Magra sorter av kött och korv och endast en mindre del bör vara charkprodukter. Bra alternativ är till exempel bönor, kikärter, linser eller tofu. Skär gärna bort det synliga fettet när köttet är färdiglagat. OBS! Serveringsfrekvensen gäller för **8** veckor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 8 veckor</i>
Köttfärs nöt, lamm, bland <i>max 15 % fett</i>	100 g	16
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15 % fett</i>	125 g	16
Skinka/kassler	95 g	2
Kyckling, utan ben	150 g	6
Mager korv, <i>max 18 % fett</i>	125 g	8
Kycklinglever	125 g	1
Blodpudding	185 g	1

UTRYMMET – Det lilla extra

Utrymmet är ett samlingsnamn för livsmedel som ur närings synpunkt är onödiga. Det är produkter med hög energitäthet som innehåller mycket energi (kalorier) på en liten volym vilket beror på ett högt innehåll av antingen fett och/eller socker och/eller alkohol. Godis, glass, snacks, dessertost, bullar och kakor, läsk och alkoholhaltiga drycker är exempel på sådana produkter.

Hur stort utrymme kan vara beror på energi- och näringsbehov, vilket påverkas av ålder, kön, hur mycket vi rör oss och hur vi äter för övrigt. Äldre män har generellt ett lägre energibehov än yngre män och deras utrymme blir därför lite mindre.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

<i>Utrymme – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Frukt/bärtårta	175 g
Chips	125 g
Chokladkaka	100 g
Glass	2,5 dl, 125 g
Starköl	2 flaskor à 50 cl (500 g)
Whisky	6 cl (60 g)

Utrymme – alternativ 2

Kanelbullar	2 st à 100 g
Sockerkaka	2 skivor à 30 g
Pommes frites	150 g
Dessertost	75 g
Lättöl	2 flaskor à 33 cl (330 g)
Vin	5 glas à 1,5 dl (150 g)

Utrymme – alternativ 3

Smulpaj	175 g
Vaniljvisp <i>max 12 % fett</i>	1 dl
Smågodis	200 g
Glasstrut/pinnglass	1 st, ca 75 g
Punchrulle	1 st à 50 g
Läsk	3 flaskor à 50 cl (500 g)