

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja mellan ett urval av vanliga livsmedel med mängder och frekvenser som täcker en vecka. Livsmedelsvalet vid träning har större portioner av bröd, spannmål och potatis på bekostnad av frukt och grönt. För att energiinnehåll och näring ska stämma i de olika exemplen 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	2,5 portioner à 38 g, 1 port = drygt 1 dl
Müsli/flingor <i>nyckelhålmärkt</i>	2,5 portioner à 38 g, 1 port müsli = 1 dl
	1 portion flingor = 3 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pizza, pirog</i>	100 g/vecka, 1,67 dl

BRÖD – 5 skivor per dag (135 g/dag) varav minst 4 st nyckelhålmärkta

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Knäcke	12	12 g/skiva
Grovt rågbröd	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 eller ris till varannan portion!

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal portioner per vecka</i>
Potatis	5 portioner à 195 g, 1 port = ca 3,5 st
Pasta/fullkornspasta	3 portioner à 85 g, 1 port okokt = 1,9 dl 1 portion kokt = 3,8 dl (210 g)
Ris/fullkornsris	1 portion à 80 g, 1 port okokt = ca 1 dl 1 portion kokt = 2,8 dl (225 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 2,5 portioner (ca 255 g) varje dag

Ät varierat av olika sorters frukt och bär. Hel frukt är ett bättre alternativ än juice och nektar. Välj frukt och bär efter säsong!

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 - 8 port per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Juice	max 2 portioner à 1 dl
Sylt/mos	max 4 portioner à 2,25 msk
Russin	max 2 portioner à 2,25 msk

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 250 g) varje dag

Ät både råa och kokta och variera gärna mellan olika sorters grönsaker och rotfrukter för att maximera näringsintaget. Ät gärna fiberrika sorter. Välj grönsaker och rotfrukter efter säsong!

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Rotfrukter <i>T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta</i>	7 portioner à 50 g
Grova grönsaker <i>T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, paprika, ärtor</i>	7 portioner à 120 g
Salladsgrönsaker <i>T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka</i>	7 portioner à 35 g
Grönsakskonserver <i>T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka</i>	7 portioner à 45 g

MJÖLK – 4 dl per dag varav minst ¾ lättmjölk

I denna mängd ingår mjölk till kaffe och te, mjölk som dryck, fil eller yoghurt och mjölk till matlagning. Välj lättmjölk som dryckesmjölk. En portion magrare gräddprodukter (fetthalt max 15%) per vecka är lagom. Välj gärna ekologisk mjölk, fil och yoghurt!

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

	<i>Per vecka</i>
Matlagningsyoghurt/grädde, lätt crème fraiche eller gräddfil	1 portion à 0,75 dl, ca 75 g
Föredrar du vispgrädde blir det mindre	1 portion à 1,5 msk, ca 22 g

OST – max 2 skivor per dag

I denna mängd ingår ost till matlagning, smörgåsar och sallad med mera. Cirka 20 % av osten är avsedd för matlagning. En portion keso per vecka ingår också.

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka till smörgås</i>
Mager ost (fetthalt 17 %)	12 10 g/skiva

	<i>Per vecka</i>
Ost till matlagning (fetthalt 28 %)	30 g, 0,75 dl
Keso	1 portion à ½ dl, ca 50 g

MATFETT

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

Till matlagning – flytande margarin *D-vitamin berikat*
Till dressing – rapsolja

Mängd per dag

15 g, drygt 1 msk
7,5 g, drygt ½ msk

PÅLÄGG – till 4 smörgåsar per dag

Mager leverpastej, messmör, fiskpålugg, frukt/grönsaker och magert köttpålugg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. Under bredbara pålägg har vi inte räknat med att margarin används. Leverpastej, messmör och kaviar är bredbara pålägg.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>	<i>Mängd per smörgås</i>
Köttpålugg	2 portioner	1 skiva, ca 15 g
Fiskpålugg <i>sardin/makrill i tomatsås</i>	1 portion	1 st, ca 20 g
Marmelad	1 portion	1 msk, ca 15 g
Ost 17%, se ovan	12 skivor	
Grönsaker/frukt <i>tomat, gurka, paprika, banan</i>	3 portioner	<i>T ex 2 skivor tomat, 2 ringar paprika, 4-5 skivor gurka, ¼ banan</i>
Kikärtsröra/hoummus	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Messmör	3 portioner	1 msk, ca 15 g
Mager leverpastej	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Kaviar	2 portioner	2 tsk, ca 10 g

TORKADE BALJVÄXTER och NÖTTER – 3 portioner per vecka

Till baljväxterna räknas både de traditionella bruna bönorna och ärterna i ärtsoppa, linser, kikärter och bönor. Ha gärna lite baljväxter bredvid eller i salladen och ät gärna en maträtt i veckan baserad på baljväxter. Lite nötter passar bra som komplement i vissa sallader eller som ingrediens i någon maträtt. Använd helst naturella och osaltade nötter, ej rostade eller med tillsats av olja.

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

FISK och SKALDJUR – 3 portioner per vecka

Gravida och ammande kvinnor bör inte äta strömming mer än några gånger per år. 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>	140 g	3
Mager fisk, utan ben <i>T ex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	140 g	2
Skaldjur, skalade <i>T ex blåmusslor, hummer, krabba, kräftor, räkor</i>	105 g	1

OBS! Vissa fiskar innehåller miljögifter. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se och Världsnaturfondens fiskguide finns på www.wwf.se. I fiskguiden finns också uppgifter om fisksorter som är bra för miljön.

ÄGG – 3 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagning ingår i denna mängd.

KÖTT & CHARK - 6,5 portioner per vecka

Magra sorter av kött och korv. Skär bort det synliga fettet först 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>	90 g	16
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15 % fett</i>	110 g	16
Skinka/kassler	85 g	2
Kyckling, utan ben	135 g	6
Mager korv, <i>max 18 % fett</i>	110 g	8
Kycklinglever	110 g	1
Blodpudding	165 g	3

UTRYMMET – Det lilla extra

Utrymmet är ett samlingsnamn för livsmedel som ur näringssynpunkt är onödiga. Det är produkter med hög energitäthet som oftast innehåller mycket energi (kalorier) på en liten volym vilket beror på högt innehåll av antingen fett och/eller socker och/eller alkohol.

Godis, glass, snacks, dessertost, bullar och kakor, läsk och drycker med alkohol är exempel på sådana produkter. Hur stort Utrymmet kan vara beror på energi- och näringsbehov, vilket påverkas av ålder, kön, hur mycket vi rör oss och hur vi äter för övrigt. Den som är fysiskt aktiv får plats med ett lite större utrymme.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

<i>Utrymmet – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Gräddtårta	175 g
Chips	100 g
Chokladkaka	100 g
Glass	2 dl, ca 100 g
Starköl	2 flaskor à 50 cl

Utrymmet – alternativ 2

Kanelbulle	3 st à 100 g
Småkakor	2 st à 10 g
Pommes frites	125 g
Dessertost	75 g
Vin	4 glas à 1,5 dl

Utrymmet – alternativ 3

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