

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja mellan ett urval av magra livsmedel med mängder och frekvenser för en vecka. Livsmedelsvalet för den som vill hålla vikten innebär större portioner av frukt och grönt och mindre av bröd, spannmål och potatis. Detta kompletteras med magra eller nyckelhålmärkta livsmedel.

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 29 g, 1 portion = 0,85 dl
Müsli/flingor <i>nyckelhålmärkt</i>	2,5 portioner à 29 g, 1 portion müsli = 0,75 dl
	1 portion flingor = 2,25 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i>	75 g/vecka, 1,25 dl

### BRÖD – 3 skivor nyckelhålmärkt bröd per dag (ca 80 g/dag)

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Knäcke	7	12 g/skiva
Grovt rågbröd	7	35 g/skiva
Fullkornsbröd	7	35 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 150 g, 1 port = ca 2,5 st
Pasta/fullkornspasta	3 portioner à 65 g, 1 port okokt = knappt 1,5 dl 1 portion kokt = ca 2,9 dl (160 g)
Ris/fullkornsrís	1 portion à 60 g, 1 port okokt = 0,75 dl 1 portion kokt = ca 2,1 dl (170 g)
Bulgur/fullkornsbulgur	1 portion à 50 g, 1 port okokt = ca 0,65 dl 1 portion kokt = 2,1 dl (170 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. 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 - 4 port per vecka**

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Sylt/mos	4 portioner à 1,5 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	7 portioner à 50 g

*T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta*

Grova grönsaker 7 portioner à 120 g

*T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, paprika, ärtor, salladskål*

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, ketchup*

## **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 eller yoghurt!

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

*Per vecka*

Matlagningsyoghurt/grädde, lätt crème fraîche eller gräddfil 1 portion à ½ dl, ca 50 g

Föredrar du vispgrädde blir det mindre 1 portion à 1 msk, ca 15 g

## **OST – max 1,5 skivor per dag**

I denna mängd ingår ost till matlagning och smörgåsar. 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%)	9 10 g/ skiva

*Per vecka*

Ost till matlagning (fetthalt 28%) ½ dl per vecka, ca 20 g

Keso 1 portion à ½ dl, ca 50 g

## MATFETT

Till smörgås – 2 smörgåsar per dag med ett tunt lager nyckelhålmärkt bordsmargarin (fetthalt 35-80%), ca 1 tsk 0 = 4,5 g

	Mängd per dag
Till matlagning - flytande margarin <i>D-vitamin berikat</i>	12 g, knapp t 1 msk
Till dressing - rapsolja	6 g, knappt ½ msk

### PÅLÄGG - till 3 smörgåsar per dag

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

Livsmedel	Per vecka	Mängd per smörgås
Köttpålugg	2 portioner	1 skiva, ca 15 g
Fiskpålugg <i>sardin/makrill i tomatsås</i>	1 portioner	1 st, ca 20 g
Ost 17%, se ovan	9 skivor	
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 ärtsoppan, linser, kikärter och bönor. Ha gärna lite baljväxter bredvid eller i salladen och prova att laga en maträtt med 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.

Livsmedel	Per vecka
Torkade:	2 portioner à 50 g, 1 portion ca 0,6 dl
Kokta:	2 portioner à 125 g, 1 portion ca 1,5 dl
Nötter, <i>tex mandel, hasselnötter, valnötter</i>	1 portion à 50 g, ca 0,8 dl

### FISK och SKALDJUR – 3 portioner per vecka

Gravida och ammande kvinnor bör inte äta strömming mer än några gånger om året. OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 2 veckor.

Livsmedel	Portionsstorlek	Antal gånger på 2 veckor
Fet fisk, utan ben <i>Tex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill</i>	125 g	3
Mager fisk, utan ben <i>Tex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	125 g	2
Skaldjur, skalade <i>Blåmusslor, hummer, krabba, kräftor, räkor</i>	95 g	1

**OBS!** Vissa fiskar innehåller miljögifter. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se) och Världsnaturfondens fiskguide finns på [www.wwf.se](http://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>	80 g	16
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15% fett</i>	100 g	16
Skinka/kassler	75 g	2
Kyckling, utan ben	120 g	6
Mager korv, <i>max 18% fett</i>	100 g	8
Blodpudding	150 g	4

## 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, 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.

Utrymmet är mindre för den som vill undvika viktuppgång eller behålla vikten efter en viktnedgång.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats

<i>Utrymmet – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Frukt/bärtårta	150 g
Läsk	2 flaskor à 50 cl
Chokladrulle	75 g

### *Utrymmet – alternativ 2*

Vin	3 glas à 1,5 dl
Dessertost	75 g
Chips	100 g

### *Utrymmet – alternativ 3*

Smulpaj	150 g
Glass	1,25 dl, ca 60 g
Lösgodis	150 g