

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja mellan ett urval av vanliga livsmedel med mängder och frekvenser för en vecka.

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 från 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 portioner à 36 g, 1 portion = 1 dl        |
| Müsli <i>nyckelhålmärkt</i>              | 1 portion à 36 g, 1 portion = knappt 1 dl   |
| Flingor <i>typ Corn flakes</i>           | 1 portion à 29 g, 1 portion = ca 2,25 dl    |
| Risgryn                                  | 1 portion à 27 g, 1 portion = knappt 0,3 dl |
| Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i> | 90 g/vecka, ca 1,5 dl                       |

### BRÖD – 5 skivor per dag (ca 135 g/dag) varav minst 3 st nyckelhålmärkta

| <i>Livsmedel</i> | <i>Antal skivor per vecka</i> |            |
|------------------|-------------------------------|------------|
| Knäcke           | 7                             | 12 g/skiva |
| Grovt rågbröd    | 10                            | 35 g/skiva |
| Fullkornsbröd    | 4                             | 35 g/skiva |
| Ljust bröd       | 14                            | 30 g/skiva |

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

Välj fullkornsvarianter av pasta, bulgur och ris till var tredje portion!

| <i>Livsmedel</i>             | <i>Antal portioner per vecka</i>   |
|------------------------------|--|
| Potatis                      | 5 portioner à 180 g, 1 port = ca 3 st                                    |
| Pasta/fullkornspasta         | 3 port à 75 g, 1 port okokt = 1,66 dl<br>1 portion kokt = 3,4 dl (185 g) |
| Ris/fullkornsris             | 1 port à 65 g, 1 port okokt = 0,8 dl<br>1 portion kokt = 2,25 dl (180 g) |
| Bulgur/fullkornsbulgur       | 1 port à 50 g, 1 port okokt = 0,6 dl<br>1 portion kokt = 2,2 dl (175 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. 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 - 10 port per vecka

| <i>Livsmedel</i> | <i>Per vecka</i>           |
|------------------|----------------------------|
| Juice            | max 2 portioner à 1 dl     |
| Sylt/mos         | max 6 portioner à 2,25 msk |
| Russin           | max 2 portioner à 2,25 msk |

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 230 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 40 g |

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

|  |                     |
|--|---------------------|
| Grova grönsaker  | 7 portioner à 105 g |
| <i>T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, ärtor, paprika, salladskål</i> |                     |

|   |                    |
|---|--------------------|
| Salladsgrönsaker                                    | 7 portioner à 40 g |
| <i>T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka</i> |                    |

|  |                    |
|--|--------------------|
| Grönsakskonserver  | 7 portioner à 45 g |
| <i>T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka.</i> |                    |

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

I denna mängd ingår mjölk som dryck, mjölk till te, 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        | 3,25 dl        |
| Mellanmjölk      | 1,25 dl        |

|  | <i>Per vecka</i>             |
|--|------------------------------|
| Matlagningsyoghurt, gräddfil, lätt-<br>creme fraiche eller matlagningsgrädde | 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.

| <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%) | 0,7 dl per vecka, ca 28 g |

## MATFETT

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

|  | <i>Mängd per dag</i>      |
|--|---------------------------|
| Till matlagning - flytande margarin <i>D-vitamin berikat</i> | 14 g, ca 1 msk            |
| Till dressing - rapsolja                                     | 7 g, ca $\frac{1}{2}$ msk |

### **PÅLÄGG - till 4 smörgåsar per dag**

Fiskpålägg, grönsaker/frukt, kikärtsröra, messmör och magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. Under bredbara pålägg har vi räknat med att margarin inte används. Böcklingpastej, messmör och kaviar är bredbara pålägg.

| <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>         | 1 portion        | 1 st, ca 20 g   |
| Marmelad  | 1 portion        | 1 msk, ca 15 g  |
| Ost, se ovan  | 12 skivor        |   |
| Grönsaker/frukt <i>tomat, gurka, paprika, banan</i> | 2 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  |
| Böcklingpastej                                      | 3 portioner      | 1 msk, ca 15 g  |
| Kaviar  | 2 portioner      | 2 tsk, ca 10 g  |
| Messmör   | 2 portioner      | 1 msk, ca 15 g  |

### **FISK och SKALDJUR – 3 portioner per vecka**

OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 4 veckor.

| <i>Livsmedel</i>   | <i>Portionsstorlek</i> | <i>Antal gånger på 4 veckor</i> |
|--|------------------------|---------------------------------|
| Fet fisk, utan ben<br><i>T ex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill</i>               | 130 g                  | 6                               |
| Mager fisk, utan ben<br><i>T ex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i> | 130 g                  | 5                               |
| Skaldjur, skalade<br><i>T ex 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 fiksguiden finns också uppgifter om fisksorter som är bra för miljön.

### **TORKADE BALJVÄXTER och NÖTTER – 1,5 portion 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 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:  | 1 portion à 60 g, 1 portion = 0,75 dl    |
| Kokta:  | 1 portion à 150 g, 1 portion = ca 1,9 dl |
| Nötter, <i>t ex mandel, hasselnötter, valnötter</i> | ½ portion à 30 g, ca ½ dl                |

### **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>Portionsstorlek</i> | <i>Antal gånger på 8 veckor</i> |
|---|------------------------|---------------------------------|
| Köttfärs, nöt, lamm, bland <i>max 15% fett</i>      | 85 g                   | 16                              |
| Kött, utan ben, nöt, gris, lamm <i>max 15% fett</i> | 105 g                  | 16                              |
| Skinka/kassler                                      | 80 g                   | 2                               |
| Kyckling, utan ben                                  | 130 g                  | 6                               |
| Mager korv, <i>max 18% fett</i>                     | 105 g                  | 4                               |
| Kycklinglever                                       | 105 g                  | 1                               |
| Blodpudding   | 155 g                  | 7                               |

## **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. Godis, glass, snacks, dessertost, bullar och kakor samt läsk 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 för pojkar 10-12 år är mer begränsat än för vuxna män.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

| <i>Utrymmet – alternativ 1</i> | <i>Per vecka</i>  |
|--------------------------------|-------------------|
| Gräddtårta                     | 150 g             |
| Chips                          | 50 g              |
| Chokladbit                     | 1 st, ca 50 g     |
| Glass                          | 2 dl, ca 100 g    |
| Läsk                           | 2 flaskor à 50 cl |

### *Utrymmet – alternativ 2*

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| Kanelbulle    | 1 st à 100 g    |
| Sockerkaka    | 2 skivor à 30 g |
| Popcorn       | 10 dl, ca 70 g  |
| Pommes frites | 125 g           |
| Milkshake     | 3,6 dl          |

### *Utrymmet – alternativ 3*

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| Smulpaj                        | 150 g            |
| Vaniljvisp <i>max 12% fett</i> | 0,75 dl          |
| Lösgodis                       | 150 g            |
| Glasstrut/pinnglass            | 1 st, ca 75 g    |
| Läsk                           | 1 flaska à 50 cl |