

Potatis, pasta, ris



FÖRSLAG

- 1 till 2 rejäla portioner per dag

LIVSMEDEL

HUR OFTA?

PORTION

POTATIS

1 portion/dag

3–4 st

PASTA

1 till 2 ggr/vecka

85–95 g okokt pasta

RIS

2 ggr/månad

1–1,25 dl okokt ris

Bröd, flingor, gryn



FÖRSLAG

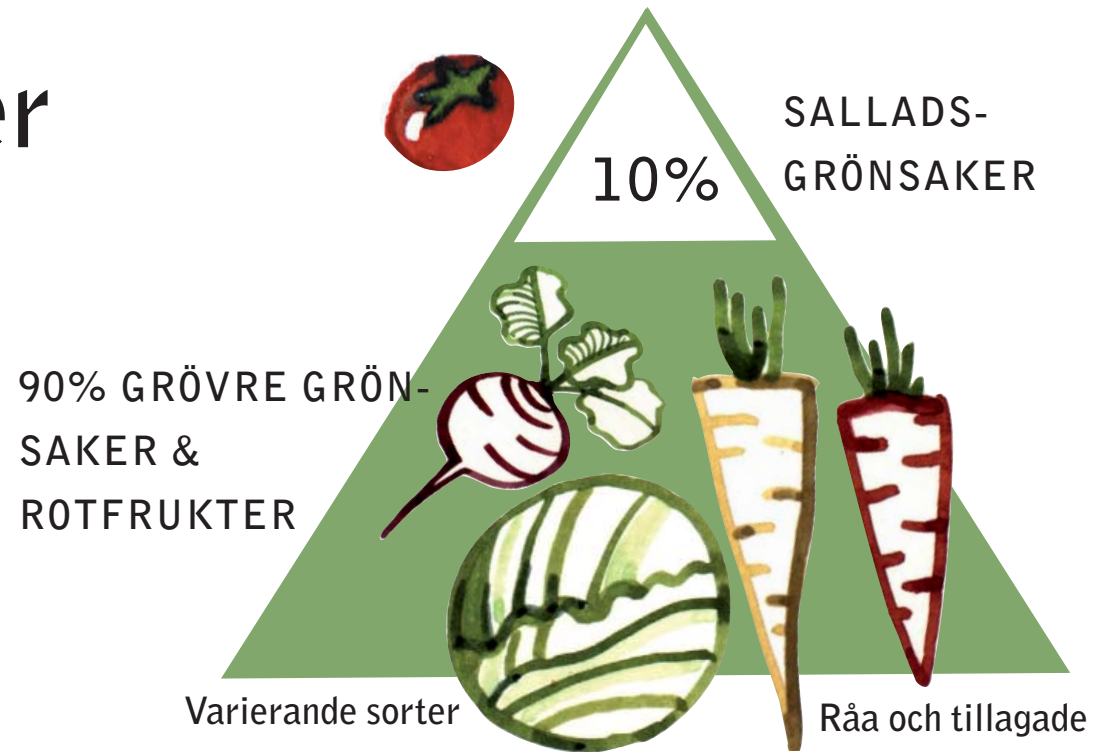
- 6–8 skivor bröd per dag
- Bröd till varje måltid
- Gröt, müsli, etc 6 ggr per vecka

LJUST
BRÖD

GROVT
BRÖD



Grönsaker & rotfrukter



FÖRSLAG

- 2 rejäla portioner per dag
- + lite till smörgåsar
- Frukt eller grönt till varje mål

PORTION 100–120g t.ex:

- 1 rejäl morot
- 3 dl vitkål
- 2 dl gröna ärtor
- 1/2 morot & 1/2 paprika

Frukt & bär

S.M.A.R.T. fördjupning 4
Vuxna 9,3 – 11,9 MJ



Inhemsk och nordeuropeisk frukt

FÖRSLAG

- 2 frukter eller bärportioner per dag
- 3 dl juice per vecka
- Frukt eller grönt till varje måltid

- Varierade sorter
- Hel frukt bättre än juice



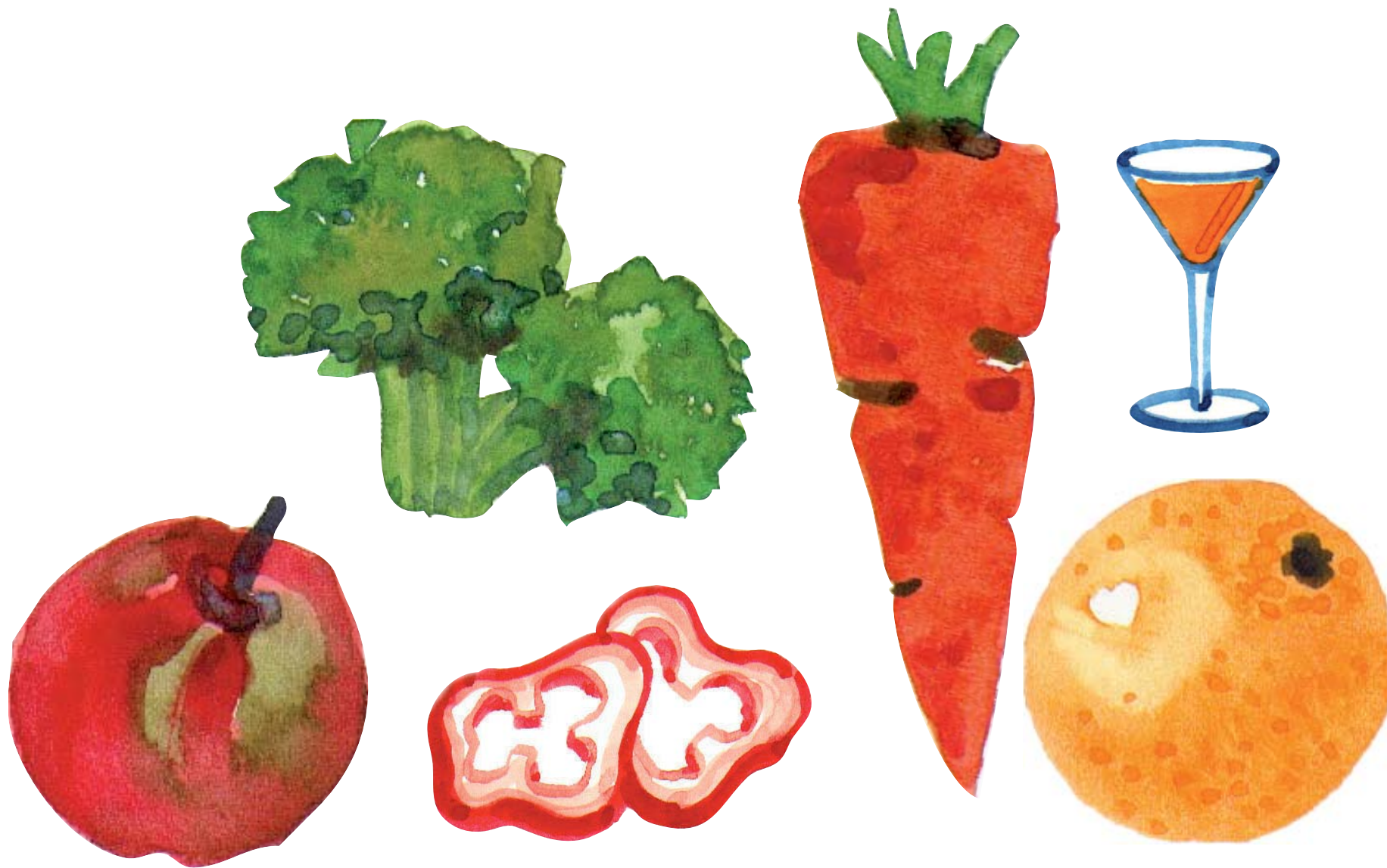
Passa på när det är säsong



Komplettera med citrus & kiwi

1/2 kg frukt & grönt per dag

S.M.A.R.T. fördjupning 5
Vuxna 9,3 – 11,9 MJ



Baljväxter

BALJVÄXTER

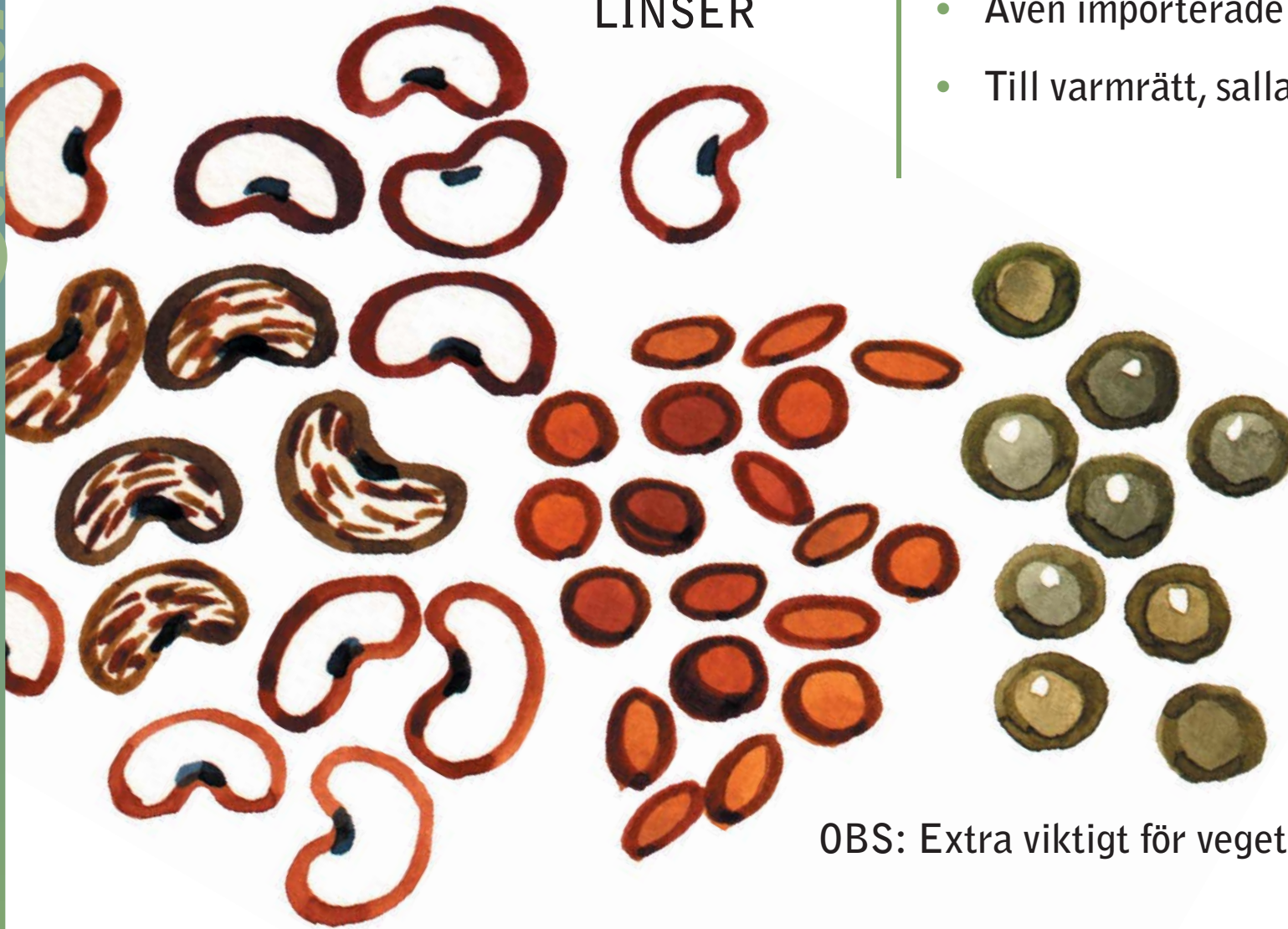
ÄRTOR

BÖNOR

LINSER

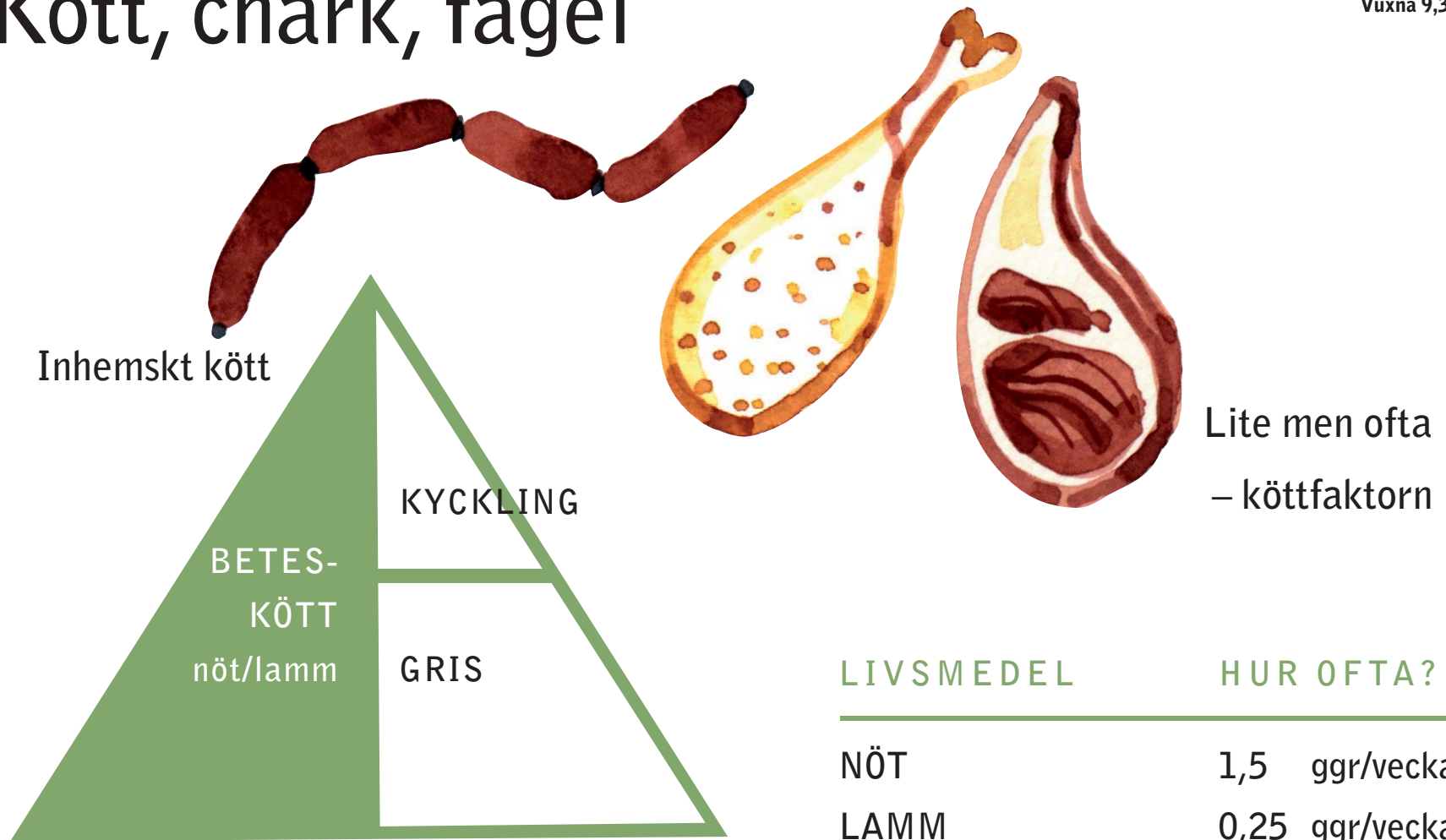
FÖRSLAG

- Baljväxter 2 portioner/vecka
- I första hand inhemska
- Även importerade är resurssnåla
- Till varmrätt, sallad, pålägg



OBS: Extra viktigt för vegetarianer!

Kött, chark, fågel



FÖRSLAG

KÖTT, CHARK, FÅGEL 6 port/vecka
+ PÅLÄGG 1 smörgås/dag

LIVSMEDEL

HUR OFTA?

NÖT	1,5 ggr/vecka
LAMM	0,25 ggr/vecka
BLANDFÄRS	1,0 ggr/vecka
GRIS	1,5 ggr/vecka
KYCKLING	0,5 ggr/vecka
KORV, INÄLVOR	1,0 ggr/vecka
BLODPUDDING	0,25 ggr/vecka

Fisk & skaldjur

FÖRSLAG

- Drygt 2 portioner per vecka
- Pålägg, t ex makrill

LIVSMEDEL

HUR OFTA?

T EX

FET FISK*

1 gång/vecka

Strömming

MAGER FISK

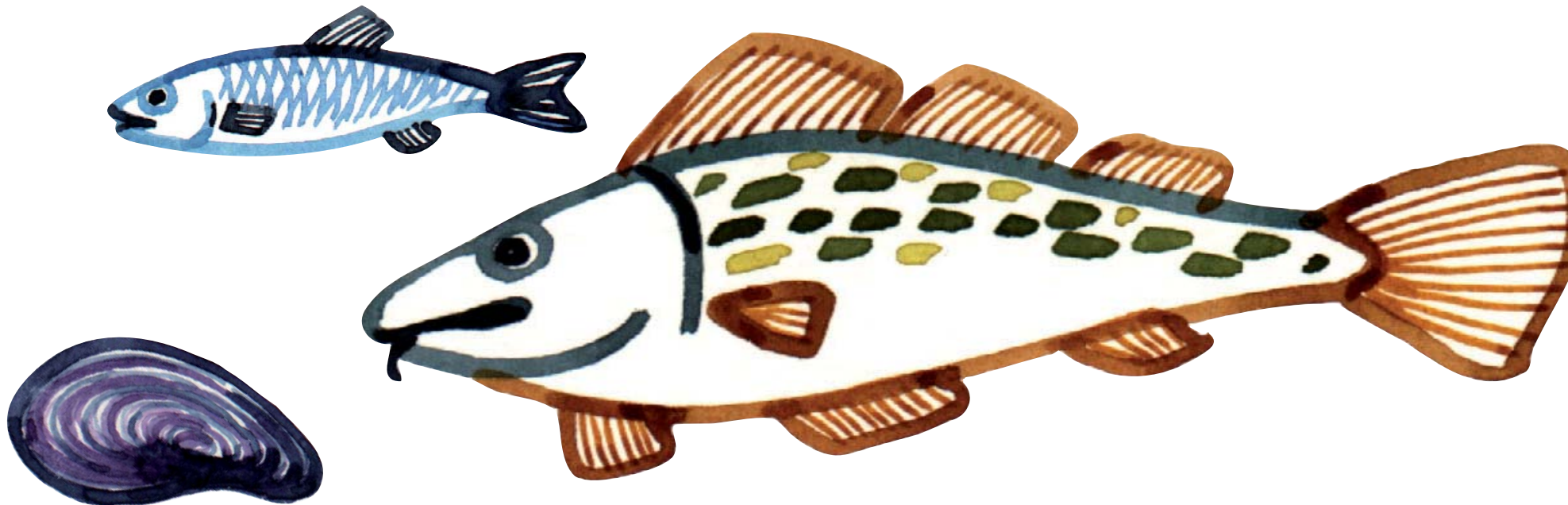
knappt 1 gång/vecka

Sej

SKALDJUR

varannan vecka

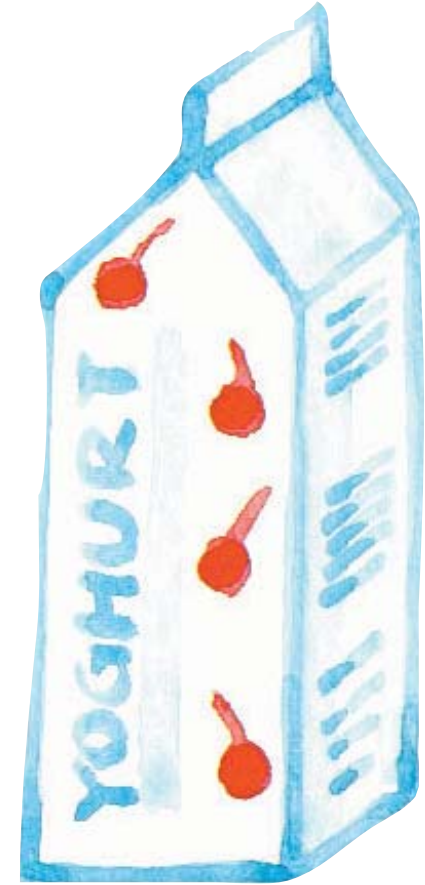
Musslor



* Även flickor och kvinnor i barnafödande ålder kan äta fet Östersjöfisk en gång per månad.

Mjök, fil, yoghurt

Till frukost & mellanmål!



FÖRSLAG

- 4-5 dl mjök per dag, varav 3/4 lättmjök och 1/4 mellanmjök
- 0,75 - 1 dl magra gräddprodukter, max 15 % (matlagingsgräde, lätt-crème fraiche), per vecka

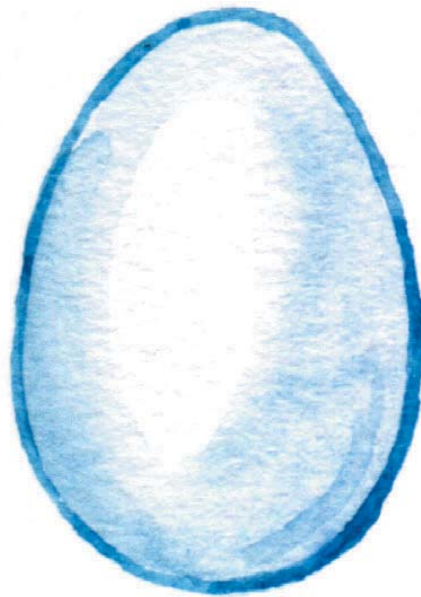
Ost

FÖRSLAG

OST

2–3 skivor/dag

Mager eller nyckelhålmärkt



Ägg

FÖRSLAG

ÄGG

2–3 st/vecka

Miljömärkta eller med högst 7 frigående höns/m²

Matfett

FÖRSLAG

- 3 - 4 msk/dag



LIVSMEDEL

MÄNGD

SMÖRGÅS	Lättmargarin	5 g till 5-6 brödskivor/dag
MATLAGNING	Olja eller flytande margarin	1 msk/dag
DRESSING	T ex miljömärkt rapsolja	1/2 msk olja/dag

“Tomma kalorier”

(utrymme eller
"det lilla extra")



Hur mycket får plats?

Exempel 1; per vecka

VISPGRÄDDE	1 msk
BRIE-OST	1/4 ask (30 g)
LÖSGODIS	200–300 g
BULLAR	2–4 st
SMÅKAKOR	7 st
LÄSK	2 glas
LÄTTÖL	2–4 flaskor

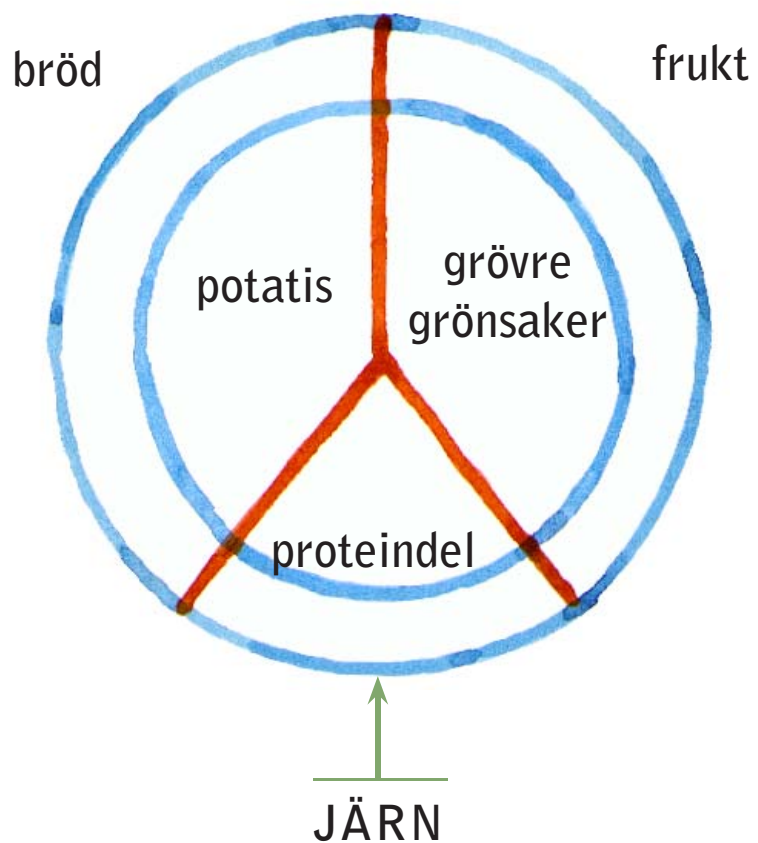
Exempel 2; per vecka

FRUKTPAJ	1 portion (125 g)
GRÄDDGLASS, 12%	1/2–3/4 halvliterspaket
CHOKLADKAKA	1/2 (50 g)
LÖSGODIS	50-100 g
JORDNÖTTER	0,5 dl
POMMES FRITES	50–100 g (1–2 dl)
RÖDVIN	2–3 glas
STARKÖL	2–3 stora

Måltiderna

Lunch & middag

TALLRIKSMODELLEN



Frukost & mellanmål

BYGGSTENARNA

