

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja mellan ett urval av vanliga livsmedel med mängder och frekvenser för 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 48 g, 1 portion = 1,35 dl
Müsli/flingor <i>nyckelhålmärkt</i>	2,5 portioner à 48 g, 1 portion müsli = 1,25 dl 1 portion flingor = 3,7 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i>	125 g/vecka, ca 2,1 dl

BRÖD – 6 skivor per dag (ca 155 g/dag) varav minst 4-5 st nyckelhålmärkta

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Knäcke	14	12 g/skiva
Grovt rågbröd	11	35 g/skiva
Fullkornsbröd	7	35 g/skiva
Ljust bröd	10	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 250 g, 1 port = ca 4 st
Pasta/fullkornspasta	3 portioner à 105 g, 1 port okokt = 2,3 dl 1 portion kokt = 4,7 dl (260 g)
Ris/fullkornsris	1 portion à 95 g, 1,2 dl okokt 1 portion kokt = 3,3 dl (265 g)
Bulgur/fullkornsbulgur	1 portion à 75 g, 1 port = knappt 1 dl 1 portion kokt = 3,3 dl (265 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 - 10 port per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Juice	max 4 portioner à 1 dl
Sylt/mos	max 4 portioner à 2,75 msk
Russin	max 2 portioner à 2,75 msk

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 300 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 60 g

T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta

Grova grönsaker 7 portioner à 145 g
T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, paprika, ärtor

Salladsgrönsaker 7 portioner à 45 g
T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka

Grönsakskonserver 7 portioner à 50 g
T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka

MJÖLK – 5 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	3,75 dl
Mellanmjölk	1,25 dl

	<i>Per vecka</i>
Matlagningsyoghurt, gräddfil, lätt-crème fraiche eller matlagningsgrädde	1 portion à 1,1 dl, ca 110 g
Företrar du vispgrädde blir det mindre	1 portion à 2 msk, ca 30 g

OST – knappt 3 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%)	16 10 g/skiva

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

MATFETT

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

	Mängd per dag
Till matlagning - flytande margarin <i>D-vitamin berikat</i>	18 g, 1,33 msk
Till dressing - rapsolja	9 g, 2 tsk

PÅLÄGG - till 5 smörgåsar per dag

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

Livsmedel	Per vecka	Mängd per smörgås
Köttpålägg	2 portioner	1 skiva, ca 15 g
Fiskpålägg <i>sardin/makrill i tomatsås</i>	2 portioner	1 st, ca 20 g
Kikärtsröra/hoummus	3 portioner	1 msk, ca 15 g
Marmelad	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Ost 17 %, se ovan	16 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>
Böcklingpastej	3 portioner	1 msk, ca 15 g
Messmör	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Kaviar	2 portioner	2 tsk, ca 10 g

FISK och SKALDJUR – 3 portioner per vecka

OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 2 veckor.

Livsmedel	Portionsstorlek	Antal gånger på 2 veckor
Fet fisk, utan ben <i>T ex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill</i>	170 g	3
Mager fisk, utan ben <i>T ex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	170 g	2
Skaldjur, skalade <i>T ex blåmuslor, hummer, kradda, kräftor, räkor</i>	125 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.

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 ät gärna en maträtt i veckan baserad på baljväxter. Lite nötter passar bra som ett 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 80 g, 1 portion ca 1 dl
Kokta:	2 portioner à 200 g, 1 portion ca 2,5 dl
Nötter, <i>t ex mandel, hasselnötter, valnötter</i>	1 portion à 80 g, ca 1,33 dl

ÄGG – 3,5 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagning ingår i denna mängd.

KÖTT & CHARK - 6,25 portioner per vecka

Välj 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>	110 g	16
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15% fett</i>	140 g	16
Skinka/kassler	105 g	2
Kyckling, utan ben	170 g	6
Mager korv, <i>max 18 % fett</i>	140 g	8
Kycklinglever	140 g	1
Blodpudding	210 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 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 plast 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	150g
Chokladkaka	100 g
Glass	3 dl, ca 150 g
Starköl	4 flaskor à 50 cl
Whisky	6 cl

Utrymmet – alternativ 2

Kanelbullar	4 st à 100 g
Sockerkaka	2 skivor à 30 g
Pommes frites	125 g
Dessertost	75 g

Lättöl 3 flaskor à 33 cl
Vin 6 glas à 1,5 dl

Utrymmet – alternativ 3

Smulpaj 175 g
Vaniljvisp *max 12 %fett* 1 dl
Lösgodis 300 g
Glasstrut/pinnglass 1 st, ca 75 g
Punchrulle 1 st à 50 g
Läsk 5 flaskor à 50 cl