

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja utifrån ett urval av vanliga livsmedel och visar mängder och frekvenser som täcker en vecka.

För att energiinnehåll och näring ska bli rätt i exemplet 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	3 portioner à 30 g, 1 portion = 0,85 dl
Müsli/flingor <i>nyckelhålsmärkt</i>	2 portioner à 30 g, 1 portion müsli = 0,8 dl
	1 portion flingor = 2,25 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i>	75 g/vecka, 1,25 dl

### BRÖD – 4 skivor bröd per dag (ca 110 g/dag) varav 3 st nyckelhålsmärkta

<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
Ljust bröd	7	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 150 g, 1 port = ca 2,5 st
Pasta/fullkornspasta	3 portioner à 70 g, 1 port okokt = 1,5 dl 1 portion kokt = ca 3,2 dl (175 g)
Ris/fullkornsris	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 portioner (ca 215 g) varje dag

Ät varierat av olika sorters frukt och bär. Välj i första hand frukt och bär från Sverige och i andra hand från Europa.

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>
Apelsinjuice	max 2 portioner à 1 dl
Sylt/mos	max 4 portioner à 1,75 msk
Russin	max 2 portioner à 1,75 msk

## GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 200 g) varje dag

Ät både råa och kokta och variera mellan olika sorters grönsaker och rotfrukter för att maximera näringsintaget. Ät gärna fiberrika sorter. Välj i första hand grönsaker och rotfrukter från Sverige och i andra hand från Europa.

<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 95 g
-----------------	--------------------

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

Salladsgrönsaker	7 portioner à 25 g
------------------	--------------------

*T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka*

Grönsakskonserver	7 portioner à 40 g
-------------------	--------------------

*T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka*

## 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. Exemplet utgår från lättmjölk som dryckesmjölk och en portion magra gräddprodukter (*fetthalt max 15 %*). Välj gärna ekologisk mjölk, fil eller yoghurt!

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

*Per vecka*

Matlagningssyoghurt/grädde, lätt crème fraiche eller gräddfil	1 portion à ½ dl, ca 50 g
eller vispgrädde ( <i>fetthalt 40 %</i> )	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 ( <i>fetthalt 17 %</i> )	9	10 g/ skiva
eller ost ( <i>fetthalt 28 %</i> )	5	10 g/skiva

*Per vecka*

Ost till matlagning ( <i>fetthalt 28 %</i> )	0,6 dl per vecka, ca 25 g
Keso	1 portion à ½ dl, ca 50 g

## ÄGG – 3 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagning eller som pålägg ingår i denna mängd.

## MATFETT

Till smörgås – 2-3 smörgåsar per dag med ett tunt lager nyckelhålmärkt bordsmargarin (fetthalt 35-80%), ca 1 tsk = 4,5 g

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

## PÅLÄGG - till 3-4 smörgåsar per dag

Mager leverpastej, grönsaker/frukt, fiskpålägg och magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. I exemplet ingår inte margarin på brödet då bredbara pålägg som mager leverpastej, messmör och kaviar används.

Livsmedel	Per vecka	Mängd per smörgås
Köttpålägg	2 portioner	1 skiva, ca 15 g
Fiskpålägg <i>sardin/makrill i tomatsås</i>	1 portion	1 st, ca 20 g
Ost 17 %, se ovan	9 skivor	
Grönsaker/frukt <i>tomat, gurka, paprika, groddar, banan</i>	4 portioner	<i>T ex 2 skivor tomat, 2 ringar paprika, 4-5 skivor gurka, ¼ banan</i>
Marmelad	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

## 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>	125 g	3
Mager fisk, utan ben <i>T ex 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). Se även Världsnaturfondens fiskguide på [www.wwf.se](http://www.wwf.se) som har uppgifter om miljövänliga fisksorter.

## TORKADE BALJVÄXTER och NÖTTER eller FRÖN – 3 portioner per vecka

Till baljväxterna räknas både de traditionella bruna bönorna och ärterna i ärtsoppan, linser, kikärter och bönor. Ha lite baljväxter i salladen och ät gärna en maträtt i veckan baserad på baljväxter. Lite nötter eller frön passar bra som komplement i vissa sallader eller som ingrediens i en maträtt. Använd helst naturella och osaltade nötter.

Livsmedel	Per vecka
Torkade:	2 portioner à 55 g, 1 portion ca 0,7 dl
Kokta:	2 portioner à 140 g, 1 portion ca 1,75 dl
Nötter/frön, <i>t ex mandel, hasselnötter, valnötter, solroskärnor, pumpafrön, sesamfrön</i>	1 portion à 55 g, ca 0,9 dl

## **KÖTT & CHARK - 6,25 portioner per vecka**

Magra sorter av kött och korv och endast en mindre del bör vara charkprodukter. Bra alternativ är till exempel bönor, kikärter, linser eller tofu. Skär gärna bort det synliga fettets 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
Kycklinglever	100 g	1
Blodpudding	150 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 innehåller mycket energi (kalorier) på en liten volym, vilket beror på ett högt innehåll av antingen fett, socker och/eller alkohol. Godis, glass, snacks, dessertost, bullar och kakor, läsk och alkoholhaltiga drycker 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. Äldre kvinnor har generellt ett lägre energibehov än yngre kvinnor och deras utrymme blir därför lite mindre.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats

<i>Utrymmet – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Frukt/bärtårta	100 g
Läsk	1 flaska à 50 cl
Chokladpraliner	5 st à 10 g
Glass	1 dl, ca 50 g
Chips	50 g

#### *Utrymmet – alternativ 2*

Kanellängd	2 skivor à 30 g
Småkakor	2 st à 10 g
Vin	3 glas à 1,5 dl
Dessertost	75 g
Pommes frites	50 g

#### *Utrymmet – alternativ 3*

Smulpan	100 g
Vaniljvisp <i>max 12 % fett</i>	0,75 dl, ca 75 g
Smågodis	75 g
Toscabit	1 st, ca 50 g
Läsk	1 flaska à 500 g