

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja utifrån ett urval av vanliga livsmedel och visar mängder och frekvenser som täcker en vecka. Jämfört med basnivå har livsmedelsvalet vid träning större portioner av bröd, spannmål och potatis på bekostnad av frukt och grönt.

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 35 g, 1 port = 1 dl
Müsli/flingor <i>nyckelhålmärkt</i>	2 portioner à 35 g, 1 port müsli = 0,9 dl
	1 portion flingor = 2,7 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pizza, pirog</i>	90 g/vecka, ca 1,5 dl

BRÖD – 4 skivor per dag (110 g/dag) varav minst 3 st nyckelhålmärkta

<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 180 g, 1 port = ca 3 st
Pasta/fullkornspasta	3 portioner à 80 g, 1 port okokt = 1,75 dl 1 portion kokt = 3,6 dl (200 g)
Ris/fullkornsris	1 portion à 70 g, 1 port okokt = 0,8 dl 1 portion kokt = 2,4 dl (195 g)
Bulgur/fullkornsbulgur	1 portion à 60 g, 1 port okokt = 0,75 dl 1 portion kokt = 2,6 dl (210 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

Livsmedel

Per vecka

Juice

max 2 portioner à 1 dl

Sylt/mos

max 4 portioner à 2 msk

Russin

max 2 portioner à 2 msk

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 220 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.

Livsmedel

Per vecka

Rotfrukter

7 portioner à 45 g

T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta

Grova grönsaker

7 portioner à 105 g

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

Salladsgrönsaker

7 portioner à 30 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 och yoghurt!

Livsmedel

Per dag

Lättmjölk

3 dl

Mellanmjölk

1 dl

Per vecka

Matlagningsyoghurt/grädde, lätt crème fraiche eller gräddfil

1 portion à 0,75 dl, ca 75 g

eller vispgrädde (*fetthalt 40 %*)

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 25 % av osten är avsedd för matlagning. En portion keso per vecka ingår också.

Livsmedel

Antal skivor per vecka till smörgås

Mager ost (*fetthalt 17 %*)

10

10 g/skiva

eller ost (*fetthalt 28 %*)

6

10 g/skiva

Per vecka

Ost till matlagning (*fetthalt 28 %*)

0,75 dl per vecka, ca 30 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 till 3 smörgåsar per dag med ett tunt lager nyckelhålmärkt bordsmargarin (*fetthalt 35-80 %*), ca 1 tsk = 4,5 g

	<i>Mängd per dag</i>
Till matlagning – flytande margarin <i>D-vitamin berikat</i>	13,5 g = 1 msk
Till dressing – rapsolja	6,75 g = ½ msk

PÅLÄGG – till 3-4 smörgåsar per dag

Mager leverpastej, fiskpålägg, grönsaker/frukt 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.

<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	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Ost 17%, se ovan	10 skivor	
Grönsaker/frukt <i>tomat, gurka, paprika, groddar, banan</i>	3 portioner	<i>T ex 2 skivor tomat, 2 ringar paprika, 4-5 skivor gurka, ¼ banan</i>
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 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.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Torkade:	2 portioner à 60 g, 1 portion ca 0,75 dl
Kokta:	2 portioner à 150 g, 1 portion ca 1,9 dl
Nötter/frön, <i>t ex mandel, hasselnötter, valnötter, solroskärnor, pumpafrön, sesamfrön</i>	1 portion à 60g, ca 1 dl

FISK och SKALDJUR – 3 portioner per vecka

OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 2 veckor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 2 veckor</i>
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>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. Se även Världsnaturfondens fiskguide på www.wwf.se som har uppgifter om miljövänliga fisksorter.

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 fettet 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 och/eller 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	150 g
Läsk	2 flaskor à 50 cl (500 g)
Chips	100 g
Chokladpraliner	10 st à 10 g
Glass	2 dl, ca 100 g

<i>Utrymmet – alternativ 2</i>	
Kanelbulle	2 st à 100 g
Småkakor	4 st à 10 g
Pommes frites	100 g
Dessertost	75 g
Vin	4 glas à 1,5 dl (150 g)

<i>Utrymmet – alternativ 3</i>	
Smulpaj	150 g
Vaniljvisp <i>max 12 % fett</i>	0,75 dl (75 g)
Smågodis	150 g
Toscabit	1 st à 50 g
Läsk	3 flaskor à 50 cl (500 g)