

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

### BRÖD – 6 skivor per dag (ca 165 g/dag) varav minst 4-5 st nyckelhålmärkta

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Knäcke	11	12 g/skiva
Grovt rågbröd	14	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 180 g, 1 port = ca 2-3 st
Pasta/fullkornspasta	3 portioner à 80 g, 1 port okokt ca 1,75 dl 1 portion kokt ca 3,6 dl (200 g)
Ris/fullkornsrís	1 portion à 70 g, 1 port okokt 0,9 dl 1 portion kokt ca 2,4 dl (195 g)
Bulgur/fullkornsbulgur	1 portion à 55 g, 1 port okokt ca 0,7 dl 1 portion kokt ca 2,4 dl (195 g)
Pitabröd eller hamburgerbröd	1 portion, ca 40 g

### FRUKT och BÄR – minst 3 portioner (ca 310 g) varje dag

Ät varierat av olika sorters frukt och bär. Välj frukt och bär efter säsong! Hel frukt är ett bättre alternativ än juice och nektar. Under graviditeten ökar behovet av folat. Välj i första hand folatrika frukter och bär.

**Folatrika frukter:** Apelsin, clementin, kiwi, mango

**Folatrika bär:** Färska bär innehåller mer folat än djupfrysta, speciellt jordgubbar

1 portion frukt = 1 medelstor frukt eller 2 små, ca 100 g  
1 portion bär = 2-3dl, t ex 3 dl jordgubbar eller 2 dl blåbär/hallon

## **FRUKT- och BÄRPRODUKTER - 6 port per vecka**

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Sylt/mos	Max 4 portioner à 2,5 msk
Russin	Max 2 portioner à 2,5 msk

OBS! 6 portioner sylt, mos och russin kan bytas mot 7 st färska frukter, ca 700 g.

**GRÖNSAKER** – minst 2 rejäla portioner (ca 275 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 kålrot, palsternacka, rödbeta, morot,*

Grova grönsaker 7 portioner à 130 g  
*T ex broccoli, brysselkål, blomkål, ärtor, lök, röd och gul paprika, spenat*

Salladsgrönsaker 7 portioner à 40 g  
*T ex salladskål, frisésallad, tomat, gurka*

Grönsakskonserver 7 portioner à 45 g  
*T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons sparris, ättiksgurka*

**MJÖLK** – 5 dl per dag varav minst  $\frac{3}{4}$  lättmjölk  
I denna mängd ingår mjölk som dryck, mjölk till kaffe och 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 och osötad mjölk, fil och yoghurt!

<i>Livsmedel</i>	<i>Per dag</i>
Lättmjölk	3,75 dl
Mellanmjölk	1,25 dl

	<i>Per vecka</i>
Matlagingsyoghurt, gräddfil, lätt crème fraiche eller matlagingsgrädde	$\frac{3}{4}$ dl, ca 75 g
Föredrar du vispgrädde blir det mindre	1,5 msk, ca 22 g

## **OST – max 2,5 skivor per dag**

I denna mängd ingår ost till smörgåsar, matlagning och sallad med mera. 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 (fetthalt 17%)	14 10 g/skiva

	<i>Per vecka</i>
Ost till matlagning (fetthalt 28%)	0,75 dl per vecka, ca 30 g
Keso	1 portion à $\frac{1}{2}$ dl, ca 50 g

## MATFETT

Till smörgås – 4 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>	17 g, ca 1,25 msk
Till dressing - rapsolja	8,5 g, ca 2 tsk

## PÅLÄGG - till 5 smörgåsar per dag

Magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött, mager leverpastej, mager ost, fiskpålägg, grönsaker/frukt, kikärtsröra och messmör är bra pålägg. Under bredbara pålägg har vi inte räknat med att margarin används. Mager leverpastej, messmör, jordnötssmör 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
Marmelad	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Ost 17%, se ovan	14 skivor	
Grönsake/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>
Mosad avokado	2 portioner	2,5 msk, ca 20 g
Kikärtsrör/hoummus	3 portioner	1 msk, ca 15 g
Jordnötssmör	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Messmör	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Mager leverpastej	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Kaviar	1 portioner	2 tsk, ca 10 g

## FISK och SKALDJUR – 3 portioner per vecka

Fisk från vissa fiskevatten innehåller förhöjda halter av miljögifter. Denna fisk bör man undvika när man är gravid. Annan fisk kan man äta normala mängder av och odlad fisk går alltid bra. 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
Kokta skaldjur, skalade <i>T ex blåmusslor, hummer, kräftor, räkor</i>	95 g	1

OBS! 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 fiskguiden finns också uppgifter om fisksorter som är bra för miljön.

## ÄGG – 3,5 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagning ingår i denna mängd.

## **TORKADE BALJVÄXTER och NÖTTER – 3 port 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. Valnötter är en god källa till alfa-linolensyra, vilken behövs i större mängd under graviditeten.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Torkade:	2 portioner à 70 g, 1 portion ca 0,9 dl
Kokta:	2 portioner à 175 g, 1 portion ca 2,2 dl
Nötter <i>tex valnötter, mandel, hasselnötter</i>	1 portion à 70 g, ca 1,2 dl

## **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 4 veckor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 4 veckor</i>
Köttfärs nöt, lamm, bland <i>max 15% fett</i>	80 g	8
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15% fett</i>	100 g	8
Skinka/kassler	75 g	1
Kyckling, utan ben	125 g	3
Mager korv, <i>max 18 % fett</i>	100 g	4
Blodpudding	150 g	2

## **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, choklad, snacks, kakor, bullar, vispgrädde, läsk och saft är exempel på sådana produkter.

Hur stort Utrymmet kan vara beror på energi- och näringsbehov, ålder, kön, hur mycket vi rör oss och hur vi äter för övrigt.

Under graviditeten är det extra viktigt att ”lämna plats” för riktig mat som ger de näringsämnen du och ditt barn behöver. Drick vatten som måltidsdryck och törstsläckare eftersom läsk, saft och juice innehåller mycket kalorier. Avstå även helt från alkohol.

Utrymmet för gravida kvinnor månad 7-9 är något större än för kvinnor på basnivå.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

<i>Utrymmet – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Gräddtårta	150 g
Glass	2 dl, ca 100 g
Chips	150 g
Chokladrulle	75 g
Fruktdryck	3 flaskor à 500 g

<i>Utrymmet – alternativ 2</i>	
Kanelbullar	3 st à 100 g
Småkakor	7 st à 10 g
Popcorn	15 dl, ca 100 g
Pommes frites	140 g
Milkshake	4,5 dl

*Utrymmet – alternativ 3*

Smulpoj

150 g

Vaniljvisp *max 12% fett*

0,75 dl

Lösgodis

325 g

Glasstrut

1 st, ca 75 g

Läsk

3 flaskor à 500 g