

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 från fruktgruppen.

De mängder, vikt eller volym, som anges i de olika livsmedelsgrupperna avser råvara t ex mager köttfärs, livsmedel t ex lättmjölk eller färdig livsmedelsprodukt t ex sylt.

### FLINGOR, GRYN och MJÖL – 5 portioner per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Havregryn	2 portioner à 27 g, 1 portion = ca 0,75 dl
Risgryn	1 portion à 20 g, 1 portion = ca 1,5 msk
Flingor	1 portion à 23 g, 1 portion = 1,75 dl
Müsli <i>nyckelhålmärkt</i>	1 portion à 28 g, 1 portion = ¾ dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i>	70 g/vecka, ca 1,2 dl

### BRÖD – 4 skivor bröd per dag (ca 100 g/dag) varav 2 st nyckelhålmärkta

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Rågi knäckebröd	9	10 g/skiva
Fullkornsbröd	4	35 g/skiva
Grovt bröd	4	35 g/skiva
Ljust bröd	11	30 g/skiva

### POTATIS, PASTA eller RIS – minst 1 portion varje dag

Välj fullkornsvarianter av pasta och ris till var tredje portion!

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal portioner per vecka</i>
Potatis	6 portioner à 120 g, 1 port = ca 2 st
Pasta/fullkornspasta	2,5 portioner à 55 g, 1 port okokt = ca 1,25 dl 1 portion kokt = ca 3,2 dl (135 g)
Ris/fullkornsrís	1,5 portion à 54 g, 1 port okokt = ca 0,7 dl 1 portion kokt = ca 1,9 dl (150 g)
Bulgur	½ portion à 40 g, ½ port okokt = ½ dl ½ portion kokt = 1,75 dl (140 g)
Pitabröd eller hamburgerbröd	1 portion, ca 40 g

### FRUKT och BÄR – minst 2 portioner (ca 190 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 = 1-2 dl, t ex 2 dl jordgubbar eller 1 dl blåbär/hallon

## FRUKT- och BÄRPRODUKTER - 10 port per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Juice	2 portioner à 1 dl
Sylt/mos	6 portioner à 1,25 msk
Russin	2 portioner à 1,25 msk

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 180 g) varje dag  
Ät både råa och kokta och variera gärna mellan olika sorters grönsaker och rotfrukter för att maxinera näringsupptaget. Ät gärna fiberrika sorter. Välj grönsaker och rotfrukter efter säsong!

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Rotfrukter	7 portioner à 25 g
<i>T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta</i>	

Grova grönsaker	7 portioner à 85 g
<i>T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, ärtor, paprika, salladskål</i>	

Salladsgrönsaker	7 portioner à 30 g
<i>T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka</i>	

Grönsakskonserver	7 portioner à 40 g
<i>T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka</i>	

MJÖLK – 4 ½ dl per dag varav minst ¾ lättmjölk  
I denna mängd ingår mjölk som dryck, mjölk till 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 mjölk, fil och yoghurt!

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

	<i>Per vecka</i>
Matlagningsyoghurt, gräddfil, lätt-crème fraiche eller matlagningsgrädde	1 portion à 0,5 dl, ca 50 g
Föredrar du vispgrädde blir det mindre	1 msk, ca 15 g

## OST – max 1 skiva per dag

I denna mängd ingår ost till matlagning och smörgåsar. Cirka 20 % av osten är avsedd för matlagning.

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka till smörgås</i>	
Mager ost (fett halt 17 %)	7	10 g/skiva

	<i>Per vecka</i>
Ost till matlagning (fetthalt 28 %)	½ dl, ca 20 g

## MATFETT

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

Livsmedel	Mängd per dag
Till matlagning - flytande margarin <i>D-vitamin berikat</i>	10 g, ca ¾ msk
Till dressing - rapsolja	5 g, ca 1 tsk

## PÅLÄGG - till 3 smörgåsar per dag

Mager leverpastej, messmör, fiskpålugg, grönsaker/frukt, kikärtsröra och magert köttpålugg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. Under bredbara pålägg har vi inte räknat med att margarin används. Mager leverpastej, messmör och kaviar är bredbara pålägg.

Livsmedel	Per vecka	Mängd per smörgås
Magert köttpålugg	2 portioner	1 skiva, ca 15 g
Fiskpålugg <i>sardin/makrill i tomatsås</i>	1 portion	1 st, ca 20 g
Apelsinmarmelad	1 portion	1 msk, ca 15 g
Kikärtsröra/hoummus	1 portion	1 msk, ca 15 g
Mager ost 17%, se ovan	7 skivor	1 skiva, ca 10 g
Grönsaker/frukt t ex paprika, tomat, gurka, banan	2 portioner	<i>T ex 1 skiva tomat, 1 ring paprika, 2-3 skivor gurka, 3-4 skivor banan</i>
Mager leverpastej	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 4 veckor.

	Portionsstorlek	Antal gånger på 4 veckor
Fet fisk, utan ben <i>T ex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill</i>	100 g	6
Mager fisk, utan ben <i>T ex Alaska pollok, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	100 g	5
Skaldjur <i>T ex blåmusslor, hummer, krabba, kräftor, räkor</i>	75 g	1

OBS! Vissa fiskar innehåller miljögifter. 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.

## TORKADE BALJVÄXTER – 1,5 portion per vecka

Till baljväxterna räknas både de traditionella bruna bönorna och ärterna i ärtsoppa, linser, kikärter och bönor. Ha gärna lite baljväxter bredvid eller i salladen och ät gärna en maträtt i veckan baserad på baljväxter.

Livsmedel	Per vecka
Torkade:	1 portion à 30 g, 1 portion = ca 0,4 dl
Kokta:	1 portion à 75 g, 1 portion = knappt 1 dl

## ÄGG – 2,5 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagning ingår i denna mängd.

## KÖTT & CHARK – 6,5 portioner per vecka

Välj Magra sorter av kött och korv. 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>	60 g	16
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15 % fett</i>	75 g	16
Skinka/kassler	60 g	2
Kyckling, utan ben	90 g	6
Mager korv, <i>max 18 % fett</i>	75 g	4
Kycklinglever	75 g	1
Blodpudding	110 g	7

## 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, glass, choklad, snacks, bullar och kakor samt 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 i för övrigt.

Utrymmet för skolbarn är mer begränsat än för vuxna. Koncentrera det gärna till helgen – tänk ”lördagsgodis”.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

### *Utrymmet – alternativ 1*

	<i>Per vecka</i>
Gräddtårta	100 g
Chokladbit	1 st, ca 40 g
Glass	1 dl, ca 50 g
Läsk	2 flaskor à 50 cl

### *Utrymmet – alternativ 2*

Kanelbulle	1 st, ca 100 g
Sockerkaka	1 skiva, ca 30 g
Pommes frites	70 g
Läsk	2 flaskor à 50 cl

### *Utrymmet – alternativ 3*

Smulpaj	100 g
Vaniljvisp <i>max 12 % fett</i>	0,75 dl
Lösgodis	125 g
Pinnglass	1 st, ca 60 g