

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 livsmedelgrupperna 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 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 portioner à 36 g, 1 portion = 1 dl
Müsli <i>nyckelhålmärkt</i>	1 portion à 36 g, 1 portion = knappt 1 dl
Flingor <i>typ Corn flakes</i>	1 portion à 29 g, 1 portion = 2,25 dl
Risgryn	1 portion à 30 g, 1 portion = 1/3 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pizza, pirog</i>	95 g/vecka, ca 1,6 dl

### BRÖD – 5 skivor per dag (ca 135 g/dag) varav minst 3 st nyckelhålmärkta

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Knäcke	7	12 g/skiva
Grovt rågbröd	10	35 g/skiva
Fullkornsbröd	4	35 g/skiva
Ljust bröd	14	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 3 st
Pasta/fullkornspasta	3 port à 80 g, 1 port okokt = 1,75 dl 1 portion kokt = 3,6 dl (200 g)
Ris/fullkornsris	1 port à 70 g, 1 port okokt = 0,9 dl 1 portion kokt = 2,4 dl (195 g)
Bulgur/fullkornsbulgur	1 port 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. 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 2 portioner à 1 dl
Sylt/mos	max 6 portioner à 2 msk
Russin	max 2 portioner à 2 msk

**GRÖNSAKER** – minst 2 rejäla portioner (ca 230 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 50 g

*T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta*

Grova grönsaker 7 portioner à 105 g  
*T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, ärtor, paprika, salladskål*

Salladsgrönsaker 7 portioner à 35 g  
*T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka*

Grönsakskonserver 7 portioner à 40 g  
*T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka*

**MJÖLK** – 4,5 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 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 creme fraiche eller matlagningsgrädde	1 portion à 0,5 dl, ca 50 g
Föredrar du vispgrädde blir det mindre	1 portion à 1 msk, ca 15 g

## **OST – max 2 skivor per dag**

I denna mängd ingår ost till matlagning, smörgåsar 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%)	11	10 g/skiva

	<i>Per vecka</i>
Ost till matlagning (fetthalt 28%)	0,75 dl per vecka, ca 30 g
Keso	1 portion à 0,5 dl, ca 50 g

## MATFETT

Till smörgås – 3 till 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>	14 g, ca 1 msk
Till dressing - rapsolja	7 g, ca ½ msk

## PÅLÄGG - till 3-4 smörgåsar per dag

Fiskpålägg, grönsaker/frukt, kikärtsröra, messmör, mager leverpastej, och magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. Under bredbara pålägg har vi inte räknat med att margarin används. Leverpastej, 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>	1 portion	1 st, ca 20 g
Marmelad	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Ost, se ovan	11 skivor	
Grönsaker/frukt <i>tomat, gurka, paprika, banan</i>	2 portioner	<i>T ex 2 skivor tomat, 2 ringar paprika, 4-5 skivor gurka, ¼ banan</i>
Kikärtsröra/hoummus	1 portion	1 msk, ca 15 g
Messmör	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Mager leverpastej	3 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.

Livsmedel	Portionsstorlek	Antal gånger på 4 veckor
Fet fisk, utan ben <i>T ex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill</i>	130 g	6
Mager fisk, utan ben <i>T ex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	130 g	5
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](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 och NÖTTER – 2 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 komplement i vissa sallader eller som ingrediens i någon maträtt. Använd helst naturella och osaltade nötter, ej rostade eller med tillsats av olja.

Livsmedel	Per vecka
Torkade:	1,5 portioner à 60 g, 1 portion = 0,7 dl
Kokta:	1,5 portioner à 150 g, 1 portion = 1,75 dl
Nötter, <i>t ex mandel, hasselnötter, valnötter</i>	½ portion à 30 g, ca ½ dl

## ÄGG – 3 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagningen ingår i denna mängd.

## 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 8 veckor.

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 8 veckor</i>
Köttfärs, nöt, lamm, bland <i>max 15% fett</i>	85 g	16
Kött, utan ben, nöt, gris, lamm <i>max 15% fett</i>	105 g	16
Skinka/kassler	80 g	2
Kyckling, utan ben	130 g	6
Mager korv, <i>max 18% fett</i>	105 g	4
Kycklinglever	105 g	1
Blodpudding	150 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, snacks, dessertost, bullar och kakor samt läsk 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 i för övrigt. Utrymmet för flickor 13-15 år är mindre än för vuxna kvinnor.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

<i>Utrymmet – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Gräddtårta	125 g
Chokladbit	1 st, ca 50 g
Glass	1,5 dl, ca 75 g
Chips	50 g
Läsk	2 flaskor à 50 cl

### *Utrymmet - alternativ 2*

Kanelbulle	2 st à 100 g
Sockerkaka	1 skiva, ca 30 g
Popcorn	5 dl, ca 35 g
Pommes frites	125 g
Milkshake	3,6 dl

### *Utrymmet – alternativ 3*

Smulpaj	125 g
Vaniljvisp, <i>max 12% fett</i>	0,75 dl
Lösgodis	175 g
Pinnglass	1 st, ca 60 g
Läsk	2 flaskor à 50 cl