

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** hur man kan välja mellan ett urval av magra livsmedel med mängder och frekvenser för en vecka. Livsmedelsvalet för den som vill hålla vikten innebär större portioner av frukt och grönt och mindre av bröd, spannmål och potatis. Detta kompletteras med magra eller nyckelhålmärkta livsmedel.

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 37 g, 1 portion = drygt 1 dl
Müsli/flingor <i>nyckelhålmärkt</i>	2,5 portioner à 37 g, 1 portion müsli = ca 1 dl 1 dl flingor = 2,8 dl
Vetemjöl <i>i pannkaka, pirog, pizza</i>	95 g/vecka, ca 1,6 dl

BRÖD – 4 skivor nyckelhålmärkt bröd per dag (ca 110 g/dag)

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
Knäcke	10	12 g/skiva
Grovt rågbröd	11	35 g/skiva
Fullkornsbröd	7	35 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 190 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 75 g, knappt 1 dl okokt 1 portion kokt = 2,6 dl (210 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 2,5 portioner (ca 255 g) varje dag

Ät varierat av olika sorters frukt och bär. 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 - 4 port per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
Sylt/mos	4 portioner à 2 msk

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 300 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 morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta

Grova grönsaker 7 portioner à 145 g

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

Salladsgrönsaker 7 portioner à 45 g

T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka

Grönsakskonserver 7 portioner à 50 g

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

MJÖLK – 5 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. Välj lättmjölk som dryckesmjölk. En portion magrare gräddprodukter (fetthalt max 15%) per vecka är lagom. Välj gärna ekologisk mjölk, fil eller yoghurt!

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

Per vecka

Matlagningsyoghurt/grädde, lätt crème fraiche eller gräddfil 1 portion à 0,75 dl, ca 75 g

Föredrar du vispgrädde blir det mindre 1 portion à 1,5 msk, ca 22 g

OST – max 2 skivor 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 (fetthalt 17%)	12 10 g/skiva
	<i>Per vecka</i>
(Mager) Ost till matlagning (fetthalt 28%)	¾ dl per vecka, ca 30 g

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>	15 g, drygt 1 msk
Till dressing - rapsolja	7,5 g, drygt ½ msk

PÅLÄGG - till 3-4 smörgåsar per dag

Fiskpålägg, 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. Mager leverpastej, messmör och kaviar är bredbara pålägg.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>	<i>Mängd per smörgås</i>
Köttpålägg	2 portioner	1 skiva, ca 15 g
Fiskpålägg <i>sardin/marill i tomatsås</i>	2 portioner	1 st, ca 20 g
Kikärtsröra/hoummus	2 portioner	1 msk, ca 15 g
Ost 17%, se ovan	12 skivor	
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 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>	150 g	3
Mager fisk, utan ben <i>T ex Alaska pollock, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk</i>	150 g	2
Skaldjur, skalade <i>T ex blåmusslor, hummer, krabba, kräftor, räkor</i>	110 g	1

OBS! Vissa fiskar innehåller miljögifter. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se och Världsnaturfondens fiskguide finns på 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 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.

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

KÖTT & CHARK - 6,25 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>	100 g	16
Kött, utan ben nöt, gris, lamm <i>max 15% fett</i>	125 g	16
Skinka/kassler	95 g	2
Kyckling, utan ben	150 g	6
Mager korv, max 18% fett	125 g	8
Blodpudding	185 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 och/eller alkohol. Godis, glass, snacks, dessertost, bullar och kakor, läsk och drycker med alkohol 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.

Utrymmet är mindre för den som vill undvika viktuppgång eller behålla vikten efter en viktnedgång.

OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

<i>Utrymmet – alternativ 1</i>	<i>Per vecka</i>
Frukt/bärtårta	175 g
Chokladkaka	100 g
Läsk	3 flaskor à 50 cl
Starköl	2 flaskor à 50 cl

Utrymmet – alternativ 2

Pommes frites	125 g
Chips	200 g
Dessertost	75 g
Vin	4 glas à 1,5 dl

Utrymmet – alternativ 3

Smulpaj	175 g
Glass	2 dl, ca 100 g
Lösgodis	225 g
Läsk	4 flaskor à 50 cl