

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja och innehåller ett urval av vanliga livsmedel med mängder och frekvenser för en veckas förbrukning.

Det går bra att byta livsmedel inom samma livsmedelsgrupp men inte mellan de olika livsmedelsgrupperna. Blomkål kan till exempel bytas mot ärtor i grönsaksgruppen men inte mot äpplen från fruktgruppen.

De mängder, vikt eller volym, som anges i de olika livsmedelsgrupperna avser råvara till exempel köttfärs, livsmedel till exempel mjölk eller färdig livsmedelsprodukt till exempel sylt.

FLINGOR, GRYN och MJÖL – 5 portioner per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
• Havregryn/rågflingor	2 portioner à 40 g, 1 portion = 1,1 dl
• Müsli	1 portion à 40 g, 1 portion = drygt 1 dl
• Flingor	1 portion à 36 g, 1 portion = ca 2,75 dl
• Risgryn	1 portion à 34 g, 1 portion = ca 0,35 dl
• Vetemjöl i pannkaka, pirog, pizza	115 g/vecka, ca 1,9 dl

BRÖD – 7 skivor per dag varav minst 3–4 st nyckelhålsmärkta

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka</i>	
• Knäcke	12	12 g/skiva
• Grovt bröd	10	30 g/skiva
• Fullkornsbröd	5	35 g/skiva
• Limpa	8	30 g/skiva
• Ljust bröd	14	25 g/skiva

POTATIS, PASTA eller RIS – minst 1 portion varje dag

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal portioner per vecka</i>
• Potatis	6 portioner à 220 g, 1 port = ca 3,5–4 st
• Pasta	3 port à 90 g, 1 port okokt = 2 dl 1 portion kokt = ca 4,1 dl (225 g)
• Ris	1 port à 80 g, 1 port okokt = 1 dl 1 portion kokt = 2,8 dl (225 g)
• Pitabröd eller hamburgerbröd	1 portion, pitabröd ca 80 g, Hamburgerbröd ca 40 g

FRUKT och BÄR – minst 2 portioner (ca 225 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 = 2–2,5 dl, *t ex 2,5 dl jordgubbar eller 2 dl blåbär/hallon*

FRUKT- och BÄRPRODUKTER – 12 port per vecka

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
• Juice	4 portioner à 1 dl
• Sylt/mos	6 portioner à 2,25 msk
• Russin	2 portioner à 2,25 msk

GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 260 g) varje dag

Ät både råa och kokta och variera gärna mellan olika sorters grönsaker och rotfrukter. Ät gärna fiberrika sorter. Välj grönsaker och rotfrukter efter säsong!

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
• Rotfrukter	7 portioner à 50 g
<i>T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta</i>	
• Grova grönsaker	7 portioner à 125 g
<i>T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, ärtor, paprika, salladskål</i>	
• Salladsgrönsaker	7 portioner à 40 g
<i>T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka</i>	
• Grönsakskonserver	7 portioner à 45 g
<i>T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka</i>	

MJÖLK – 5 dl per dag varav minst ¾ 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	3,75 dl
• Mellanmjölk	1,25 dl

	<i>Per vecka</i>
• Matlagningenyoghurt, gräddfil, lättcremefraiche eller matlagingsgrädde	1 portion à 0,85 dl, ca 85 g

MAGER OST – max 2,75 skivor per dag

I denna mängd ingår ost till matlagning, smörgåsar och sallad med mera. Cirka 25 % av osten är avsedd för matlagning.

<i>Livsmedel</i>	<i>Antal skivor per vecka till smörgås</i>
• Ost 17 %	14 10 g/skiva

	<i>Per vecka</i>
• Ost till matlagning	1,25 dl per vecka, ca 50 g

MATFETT

- Till smörgås – 5 till 6 smörgåsar per dag med ett tunt lager lättmargarin, ca 1 tsk = 4,5 g

	<i>Mängd per dag</i>
• Till matlagning – flytande margarin	13,5 g, 1 msk
• Till dressing – rapsolja	8 g, knappt 2 tsk

PÅLÄGG – till 4-5 smörgåsar per dag

Mager leverpastej, mager påläggskorv och magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. Under bredbara pålägg behövs inget margarin. Leverpastej, böcklingpastej och kaviar är bredbara pålägg.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>	<i>Mängd per smörgås</i>
• Köttpålägg	3 portioner	1 skiva, ca 15 g
• Mager påläggskorv	2 portioner	1–2 skivor, ca 15 g
• Sardin i tomatsås	1 portion	1 st, ca 20 g
• Marmelad	1 portion	1 msk, ca 17 g
• Ost, se ovan	14 skivor	
• Grönsaker <i>tomat, gurka, paprika</i>	2 portioner	20 g, <i>tex 2 skivor tomat, 2 ringar paprika eller 4–5 skivor gurka</i>
• Mager leverpastej	3 portioner	1 msk, ca 15 g
• Böcklingpastej	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

<i>Livsmedel</i>	<i>Portionsstorlek</i>	<i>Antal gånger på 4 veckor</i>
• Fet fisk, utan ben	145 g	6
<i>T ex lax, sill, strömming</i>		
• Mager fisk, utan ben	145 g	5
<i>T ex abborre, gädda, sej, skrubbskädda</i>		
• Skaldjur, skalade	110 g	1

OBS! Vissa fiskar innehåller miljögifter. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se och Världsnaturfondens fiskguide med rekommendationer för fisk och skaldjur finns på www.wwf.se.

TORKADE BALJVÄXTER – 1 ½ portioner per vecka

Till baljväxterna räknas både de traditionella bruna bönorna och ärterna i ärtsoppan och nykomlingarna linser, kikärtor och bönor i alla de färger.

<i>Livsmedel</i>	<i>Per vecka</i>
• Torkade:	1,5 portioner à 75 g, 1 portion = 0,9 dl
• Kokta:	1,5 portioner à 185 g, 1 portion = ca 2,2 dl

ÄGG – 3 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagningen ingår i denna mängd.

KÖTT och CHARK – 6,75 portioner per vecka

Välj magra sorter av kött och korv. Skär bort det synliga fettet först när köttet är färdiglagat.
OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 8 veckor

Livsmedel	Portionsstorlek	Antal gånger på 8 veckor
• Köttfärs	90 g	16
• Nötkött, utan ben	120 g	8
• Griskött, utan ben	120 g	8
• Rökt skinka	90 g	4
• Kyckling, utan ben	140 g	4
• Mager korv, max 18 % fett	120 g	8
• Lever	120 g	1
• Blodpudding	175 g	5

UTRYMMET

Utrymmet är ett samlingsnamn för livsmedel som ur näringssynpunkt är onödiga. Det är produkter med hög energitäthet (innehåller mycket kalorier) som beror på högt innehåll av fett och socker till exempel godis, glass, snacks, dessertost, bullar och kakor samt läsk.

Hur stort Utrymmet kan vara beror på energibehov, ålder, kön, hur mycket vi rör oss och hur vi äter i övrigt.

Utrymmet för pojkar 13–15 år är mindre än för vuxna män.
OBS! Endast ett alternativ per vecka får plats.

Utrymmet – alternativ 1	Per vecka
• Läsk	2 flaskor à 33 cl
• Kanelbulle	2 st, ca 200 g
• Drömrulltårta	1 skiva, ca 30 g
• Chips	100 g
• Lösgodis	175 g

Utrymmet - alternativ 2	
• Läsk	4 flaskor à 33 cl
• Smulpaj	125 g
• Vaniljsås	1 dl
• Salta pinnar	250 g, 1 stor påse
• Lösglass	4 dl, ca 200 g

Utrymmet – alternativ 3	
• Milkshake	1 stor, ca 455 g
• Pommes frites	140 g
• Glasspinne med chokladöverdrag	2 st, ca 140 g
• Kexchoklad	2 st, 110 g
• Popcorn	16 dl, ca 110 g

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



Karolinska
Institutet