

Livsmedelskostnader 2026

Kostnader beräknade utifrån en 30-dagarsmatsedel för normalkost och specialkost. Specialkost omfattar glutenfri, laktosfri och mjölkproteinfri kost.

Livsmedelskostnader per månad

	0 år	1-3 år	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-17 år	18-24 år	25-50 år	51-70 år	70+ år
Normalkost										
All mat lagas hemma	1 030	1 100	1 710	2 130	2 650	3 050	2 840	2 730	2 490	2 450
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	710	830	1 330	1 650	2 060	2 370	2 200	2 120	1 940	1 900
Glutenfri kost										
All mat lagas hemma	1 110	1 210	1 850	2 300	2 860	3 300	3 060	2 940	2 690	2 650
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	790	920	1 440	1 780	2 220	2 560	2 380	2 290	2 090	2 060
Laktosfri kost										
All mat lagas hemma	– *	– *	1 780	2 220	2 760	3 190	2 960	2 850	2 600	2 560
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	– *	– *	1 390	1 730	2 150	2 480	2 310	2 220	2 030	1 990
Mjölkproteinfri kost										
All mat lagas hemma	1 160	1 290	1 780	2 210	2 750	3 180	2 950	2 840	2 600	2 550
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	850	1 000	1 380	1 710	2 130	2 460	2 290	2 200	2 010	1 980

*Beräkningar för laktosfri kost för barn 0-3 år har inte beräknats eftersom medfödd laktosintolerans är ytterst ovanligt.

Skillnad i kostnader per månad jämfört med normalkost

	0 år	1-3 år	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-17 år	18-24 år	25-50 år	51-70 år	70+ år
Glutenfri kost										
All mat lagas hemma	80	110	140	170	210	250	220	210	200	200
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	80	90	110	130	160	190	180	170	150	160
Laktosfri kost*										
All mat lagas hemma	–*	–*	70	90	110	140	120	120	110	110
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	–*	–*	60	80	90	110	110	100	90	90
Mjölkproteinfri kost										
All mat lagas hemma	130	190	70	80	100	130	110	110	110	100
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	140	170	50	60	70	90	90	80	70	80

Om beräkningarna

- Beräkningarna är en uppskattning av hur en rimlig konsumtionsstandard kan se ut. Det är inte statistik, utan ungefärliga kostnader för hur det kan se ut.
- I kostnaderna ingår inte eventuella merkostnader för livsmedel under storhelger som exempelvis jul, nyår, påsk och midsommar. Vi har heller inte anpassat beräkningarna för att ha gäster eller för att själv vara bortbjuden.
- I matsedlarna ingår frukost, lunch, middag och tre mellanmål per dag. Innehållet bygger på vanliga, näringsriktiga och prisvärda maträtter. Det är övervägande del hemlagad mat och en liten mängd hel- och halvfabrikat, då vi utgår från att hushållen har begränsad tid för matlagning och bakning.
- Eftersom många äter lunch utanför hemmet har två alternativ för livsmedelskostnaderna beräknats:
 - Kostnaderna bygger på att alla måltider tillagas hemma.
 - Kostnaderna bygger på att all mat förutom lunch på vardagar tillagas hemma. Kostnader för lunch under vardagar ingår inte i beräkningarna. Vi räknar med att barn och ungdomar som går i skolan får mat på förskolan eller skolan och att många vuxna äter lunch på restaurang. Kostnaden för utelunchen får man lägga till själv.

[Mer information om Konsumentverkets matsedel och hur beräkningarna görs finns i 2025:4 Konsumentverkets matsedel](#)