



Rapport 2019:12

Konsumentverkets matsedel

En mer hållbar matsedel för fyra veckor

2019:12 Konsumentverkets matsedel
En mer hållbar matsedel för fyra veckor
Konsumentverket 2019

Ansvariga handläggare: Ingrid Eriksson

Sammanfattning

Konsumentverket gör varje år beräkningar av referensvärden för några av hushållens vanligaste utgiftsområden, där livsmedel är ett område. Kostnader för livsmedel beräknas utifrån en näringsberäknad fyra veckors matsedel, som omfattar frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål per dag.

Maten står för en stor del av hushållets budget och miljöpåverkan från hushållets konsumtion. Hälsosamma matvanor och en hållbar livsmedelsförsörjning är avgörande om målen i Agenda 2030 ska nås.

Konsumentverket har under 2019 gjort en översyn och revidering av tidigare års matsedel i samarbete med Livsmedelsverket. Matsedeln är nu mer hållbar ur ett miljö-, hälso-, och ekonomiskt perspektiv. Beräkningarna utgår från de Nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2012 och har anpassats efter de svenska kostråden 2015. Vid planering av lunch och middag har utgångspunkten varit att utforma måltiden efter tallriksmodellen.

Matsedeln visar exempel på hälsosamma måltider och de beräknade kostnaderna kan användas som stöd och referensvärden vid budgetrådgivning och vid hushållens egen planering av hushållsbudget.

Den nya matsedeln innehåller nu en ökad andel vegetariska måltider, mindre mängder rött kött och charkprodukter och till viss del även mindre mängder mejeriprodukter. Kostnaderna på kött, ägg och mejeriprodukter har beräknats med hänsyn till såväl djurskydd och djurhälsa som en miljö- och klimateffektiv produktion. Kostnaderna för fisk- och skaldjur grundar sig på MSC-märkta produkter. Andelen ekologiska livsmedel är högre än i tidigare underlag.

Den nya matsedeln är klimatberäknad som en del i arbetet för att vi ska nå klimatmålen 2050 enligt Parisavtalet. Enligt Naturvårdsverket ligger Sveriges totala konsumtionsbaserade utsläpp idag på cirka nio ton koldioxidekvivalenter per person och år. Utsläppssnittet av vår matsedel har beräknats till cirka 21 kilo koldioxidekvivalenter per person och vecka, vilket motsvarar cirka 1,1 ton koldioxidekvivalenter per person och år.

En månadskostnad är beräknad för matsedeln och kostnaderna redovisas utifrån en genomsnittskostnad för flickor och pojkar, kvinnor och män för varje åldersgrupp. De beräknade referensvärdena publiceras i Konsumentverkets broschyr Koll på pengarna och på webbplatsen Hallå konsument. Beräknade värden ingår även i Budgetkalkylen, som också finns på vår webbplats.

Innehållsförteckning

1	Bakgrund	1
2	Syfte och användningsområden.....	2
3	Uppdaterade matsedlar	3
3.1	Mer hållbar matsedel – tankar bakom matsedeln.....	4
	Tre viktiga utgångspunkter vid justering av matsedeln är att måltiderna är:	4
3.1.1	<i>Planering av matsedeln.....</i>	4
3.2	Innehåll i matsedeln	5
3.2.1	<i>Livsmedelsval och mängder</i>	6
3.3	Näringsberäkning och referensvärden	7
3.4	Rekommendationer om fysisk aktivitet.....	7
3.5	Matsedelsanalys.....	7
3.5.1	<i>Matsedelns näringsinnehåll.....</i>	7
3.5.2	<i>Slutsats.....</i>	10
3.6	Klimat och miljöhänsyn.....	11
3.6.1	<i>Klimatberäkning och klimatavtryck</i>	11
3.6.2	<i>RISE klimatdatabas version leasing har använts.</i>	11
3.6.3	<i>Totala utsläppen från svensk konsumtion.....</i>	12
3.6.4	<i>Matsvinn.....</i>	12
3.7	Prisinsamling	12
3.8	Kostnadsberäkning	13
3.9	Kostnader som inte ingår.....	13
4	Matsedel.....	14
5	Bilagor.....	15

1 Bakgrund

Konsumentverket gör varje år beräkningar av referensvärden för några av hushållets vanligaste utgiftsområden, där livsmedel är ett område. Varje år publiceras beräkningarnas referensvärden i Konsumentverkets broschyr Koll på pengarna och på vår webbplats. Dessutom ingår beräkningarna i Konsumentverkets dataprogram, Boss, som är ett arbetsverktyg för budget och skuldrådgivare och i beräkningsverktyget Budgetkalkylen, som finns på vår webbplats.

Maten står för en stor del av hushållets budget och miljöpåverkan från hushållets konsumtion. Vi vet att ohälsosamma matvanor är en av de främsta riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död, och att skillnaderna ökar mellan socioekonomiska grupper i befolkningen i Sverige. Den svenska livsmedelsstrategin anger att konsumenterna oavsett socioekonomisk tillhörighet ska ha möjlighet att äta hälsosam och miljömässigt hållbar mat. Att integrera miljö i arbetet är ett nytt och viktigt steg för en hållbar framtida livsmedelskonsumtion. En förändrad livsmedelskonsumtion är nödvändig för att nå FN:s globala hållbarhetsmål (Agenda 2030)¹, samt de nationella miljömålen² och folkhälsomålen³.

Konsumentverket har därmed gjort en översyn och revidering under 2019 av tidigare års matsedel i samarbete med Livsmedelsverket. Vid beräkning av hushållets livsmedelskostnader för 2020 har ökad hänsyn tagits till detta.

¹ Agenda 2030: <https://sustainabledevelopment.un.org/sdg12>

² Miljömålen: <http://www.sverigesmiljomal.se/sa-fungerar-arbetet-med-sveriges-miljomal/>

³ Folkhälsomålen: <https://www.regeringen.se/artiklar/2018/05/folkhalsopolitiken-ska-bli-mer-jamlik/>

2 Syfte och användningsområden

Syftet är att visa kostnaden per månad för en mer hållbar vardagsmatsedel.

Kostnadsberäkningarna ska fungera som referensvärden och vara till stöd för hushållets planering. Matsedeln kan ge inspiration till konsumenten att göra val av livsmedel som bidrar till att stärka mer hälsosamma matvanor och en hållbar framtid. Detta arbete är också en del för att bidra till att uppfylla målen i Agenda 2030.

Kostnadsberäkningarna kan också användas av kommunala konsumentvägledare, budget- och skuldrådgivare, socialkontor, banker, skolor etcetera. Referensvärdena lämnas också som underlag till regeringen för beslut om riksnormen inom försörjningsstödet.

Varje år publiceras referensvärdena i Konsumentverkets broschyr Koll på pengarna och på vår webbplats. De ingår också i Konsumentverkets ärendehanteringssystem för budget- och skuldrådgivare och i Budgetkalkylen som finns på vår webbplats.

3 Uppdaterade matsedlar

Konsumentverkets matsedel har uppdaterats under 2019 med syfte att ta fram en matsedel som är mer hållbar både ur miljö-, hälso- och ekonomisk synpunkt. Uppdateringen har gjorts i samarbete med Livsmedelsverket. För barn från sex månader upp till och med fem års ålder finns separata barnmatsedlar. Vi har utgått från att barn under sex månader vanligtvis ammas. Matsedeln följer de svenska kostråden⁴ som är baserade på de Nordiska näringsrekommendationerna⁵.

De svenska kostråden har utformats för att visa hur man kan äta hälsosamt och samtidigt ta hänsyn till miljön⁶. Hållbara livsmedelsval för hälsan och miljön baseras på mycket grönsaker, frukt, fullkorn, fisk, vegetabiliska oljor och magra mejeriprodukter, medan mycket läsk, godis, vitt mjöl, smör, rött kött och charkprodukter, liksom mat med hög salthalt ökar risken för kostrelaterade sjukdomar. Fysisk aktivitet påverkar också risken för dessa sjukdomar. Med hälsosamma matvanor och rörelse i vardagen är det också lättare att få i sig lagom mycket energi och tillräckligt av alla näringsämnen.



Bild 1. De svenska kostråden 2015

⁴ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt?>

⁵ NNR 2012, Nordic Nutrition Recommendations 2012 Integrating nutrition and physical activity. 5 ed. 2013, Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

⁶ Brugård Konde Å, Bjerselius R, Haglund L, Jansson A, Pearson M, Sanner Färnstrand J och Johansson A. Råd om bra matvanor. Risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets rapport nr 5, 2015.

Matsedeln består av frukost, lunch, middag och tre mellanmål per dag. Innehållet bygger på enkla, lättlagade och variationsrika måltider. Det är övervägande del hemlagad mat och en liten mängd hel- och halvfabrikat. Skillnader mot matsedeln för 2019 är att den nya matsedeln innehåller en ökad andel vegetariska måltider, en ökad andel baljväxter, grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. Den innehåller också en ökad andel fullkornsprodukter samt mer nötter och frön. Vi har minskat på mängden rött kött och charkprodukter som vi bör äta mindre av ur både hälso- och klimatsynpunkt. Kostnaderna på kött, ägg och mejeriprodukter har beräknats med hänsyn till såväl djurskydd och djurhälsa som en miljö- och climateffektiv produktion. Kostnaderna för fisk- och skaldjur som ingår i matsedeln grundar sig på MSC-märkta produkter. Andelen ekologiska livsmedel är högre än i tidigare matsedel. Exempel på ekologiska produkter som ingår är bananer, kaffe, te, kakao, morötter, potatis och mejeriprodukter.

3.1 Mer hållbar matsedel – tankar bakom matsedeln

Även om intresset för vegetarisk mat har ökat så är det fortfarande bland den svenska befolkningen inte så många som har vegetariska standardrätter på menyn⁷. Med standardrätt menas en återkommande vardagsrätt, som till exempel vegetarisk lasagne. År 2017 hade 40 procent av svenskarna inte en enda vegetarisk standardrätt på repertoaren, 50 procent hade en till fem vegetariska standardrätter och tio procent fler än så. 2019 hade 52 procent av konsumenterna en till fem vegetariska standardrätter.

Nya kriterier för uppdatering av Konsumentverkets matsedel.

- öka andelen hållbart producerade livsmedel från växtriket som grova grönsaker, baljväxter, frukt, bär och fullkornsprodukter
- öka andelen hållbart producerade nötter och frön
- öka antalet vegetariska rätter
- minska andelen rött kött och chark, använd olika delar från djuret
- välj kött som har producerats med miljöhänsyn, som miljömärkt och kött som gör miljönytta
- välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt, som är miljömärkt

Tre viktiga utgångspunkter vid justering av matsedeln är att måltiderna är:

- enkla- och lättlagade
- mer hållbara ur aspekterna hälsa, miljö, och ekonomi
- näringsrika och variationsrika

3.1.1 Planering av matsedeln

Matsedeln visar exempel på flera olika frukostar, luncher, middagar och mellanmål. I en mer hållbar matsedel är det en naturlig och viktig del att ta hand om matrester. Det finns många sätt att använda rester. Risotto, wok och pyttipanna, soppa, grytor och gratänger är bara några exempel på klassisk restmat. För att kunna presentera flera måltidsalternativ har dock inte

⁷ Kostministeriet, Frukt och grönsaksrapporten 2019.

matrester lagts in. Läs mer om matsvinn, i avsnitt 3.5.4 om hur man kan spara resurser och minska miljöbelastningen.

Vid planering av lunch och middag har utgångspunkten varit att utforma måltiden efter tallriksmodellen.

Tallriksmodellen består av tre delar:

- Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.
- Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som bulgur, mathavre, matkorn och ris. Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större.
- Den minsta delen är avsedd för fisk, baljväxter (till exempel bönor, linser, ärter), ägg och kött.

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de tre delarna. Modellen säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta utan det avgör hunger och energibehov.

3.2 Innehåll i matsedeln

Matsedeln består av frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål per dag. De två huvudmålen bidrar med cirka 30 procent vardera av dagens energi- och näringsintag. Frukosten står för 25 procent och resten täcks av två till tre mellanmål.

Matsedelns luncher och middagar har fördelats enligt nedan:

- vegetariska rätter cirka 5–6 gånger i veckan, ägg och mjölkprodukter kan ingå.
- rött kött och chark cirka 3 gånger i veckan
- fisk både mager och fet 2–3 gånger i veckan
- fågel 2–3 gånger i veckan.

Innehållet bygger på vanliga, näringsriktiga och prisvärda maträtter bestående av råvaror som finns att köpa i hela landet.

Det är övervägande del hemlagad mat och en liten mängd hel- och halvfabrikat. Avsikten är att rätterna ska vara enkla att laga med hänsyn till att många hushåll har begränsad tid för matlagning. Exempel på hel- och halvfabrikat som ingår är, fiskpinnar, kycklingköttbullar och falafel (friterade kikärtsbollar). Både färska och djupfrysta grönsaker, frukt och bär ingår. De baljväxter som ingår är i första hand konserverade för att förenkla och förkorta tillagningstiden. Allt bröd som ingår i matsedeln köps färdigt.

De livsmedel som ingår i matsedeln är samma för vuxna och barn med undantag för drycker. Vatten, mjölk, juice och läsk till veckoslutet förekommer i matsedeln för barn och motsvaras av vatten, mjölk, läsk och lättöl till veckoslutet, kaffe och te för de vuxna. Vanligt kranvatten är den dominerande drycken. Små barn från sex månader upp till och med fem års ålder har separata matsedlar på grund av andra behov, annat produktval och en måltidsfördelning som skiljer sig från äldre barn och vuxna.

3.2.1 Livsmedelsval och mängder

Grönsaker och frukt

Kostrådet är att äta minst 500 gram grönsaker och frukt om dagen. För att komma upp över 500 gram per dag så ingår ofta grönsaker i både maträtterna och som salladstillbehör till lunch och middag. I matsedeln ingår frukt och bär med cirka 200 gram per dag och grönsaker med cirka 340 gram per dag. I första hand ingår grova grönsaker som rotfrukter, lök och kål.

Baljväxter som bönor, linser och ärtor finns med som huvudingrediens i lunch och middag men även som salladstillbehör och i olika röror eller pålägg. Det genomsnittliga intaget av kokta baljväxter är 40 gram per dag.

Nötter och frön

Kostrådet är att äta mer nötter och frön. Det ingår i genomsnitt cirka 20 gram nötter och frön per dag, fördelade i maträtter och som salladstillbehör, mellanmål och till frukost.

Fullkorn

Kostrådet är att byta från vitt mjöl till fullkorn.

I matsedeln ingår två skivor hårt bröd per dag och 2–3 skivor mjukt bröd – främst fullkornsbröd. Vidare ingår även havregrynsgröt, frukostflingor, matgryn, ris och pasta. Både traditionella sorter och fullkornsvarianter har använts och det genomsnittliga intaget av fullkorn är cirka 85 gram per dag.

Mejeriprodukter

Kostrådet är att välja magra mejeriprodukter. I matsedeln ingår även en viss mängd berikad havredryck som ett växtbaserat alternativ. Det ingår mjölk till kaffe eller te tre gånger om dagen och mjölk som måltidsdryck två gånger i veckan. Måltidsdrycken består av en mix av 50 procent mjölk och 50 procent havredryck. I de olika frukostarna ingår cirka 2,5 deciliter mjölk till gröt alternativt 2,5 deciliter fil eller yoghurt. I smoothies ingår både havredryck och mjölk med hälften av varje, total mängd 1,5 deciliter.

Fisk och skaldjur

Kostrådet är att äta fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt. I matsedeln ingår två till tre fisk- och skaldjursmåltider i veckan, både magra och feta fisksorter används.

Rött kött och charkprodukter

Kostrådet är att äta max 500 gram rött kött och chark per vecka. Jämfört med 2018 års matsedel har rött kött och chark delvis ersatts med baljväxter och intaget ligger under 500 gram per vecka. Vi har varierat köttslagen nöt-, gris- och viltkött, samt valt olika styckningsdetaljer. Lamm kan vara svårt att få tag i överallt i landet och är därför inte med i matsedeln.

I matsedeln ingår leverpastej (nio gånger på 30 dagar) och blodpudding (en gång på 30 dagar).

3.3 Näringsberäkning och referensvärden

Matsedlarna är näringsberäknade för att täcka dagsbehovet av energi och näring för olika åldersgrupper och kön. Kosten är planerad utifrån vuxna med referensvärden för energiintag för en aktiv livsstil⁸ som är önskvärd för att upprätthålla en god hälsa. För barn har beräkningar gjorts utifrån referensvärden för energiintag i respektive åldersgrupp⁹. Referensvärden för energiintag, utdrag ur Nordiska näringsrekommendationer 2012, finns i bilaga 2. För näringsberäkning har ett kostplaneringssystem använts. Vi har inte justerat för vitaminförluster och enstaka mineralförluster som sker vid tillagning.

3.4 Rekommendationer om fysisk aktivitet

I de Nordiska näringsrekommendationerna ges rekommendationer för fysisk aktivitet för både vuxna och barn.

”Fysisk aktivitet bidrar till att förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet och vissa typer av cancer. Daglig fysisk aktivitet rekommenderas därför som del av en hälsosam livsstil i kombination med en balanserad kost. Det finns också nya rön som pekar på att långvariga perioder av stillasittande varje dag (flera timmar stillasittande eller liggande under dagen) ökar risken för kroniska sjukdomar. Därför bör stillasittandet begränsas” (NNR 2012).

En aktiv livsstil, motsvarande PAL¹⁰ 1,8, är önskvärd för att upprätthålla god hälsa. En aktivitetsnivå på PAL 1,6 motsvarar en livsstil med stillasittande arbete och en viss ökad fysisk aktivitetsnivå på fritiden. Matsedeln har tagits fram för en aktiv livsstil, vilket motsvarar PAL 1,8.

3.5 Matsedelsanalys

I matsedelsanalysen har jämförelsenormen NNR kvinna 31 – 60 år PAL 1,8 (aktiv livsstil) använts.

3.5.1 Matsedelns näringsinnehåll

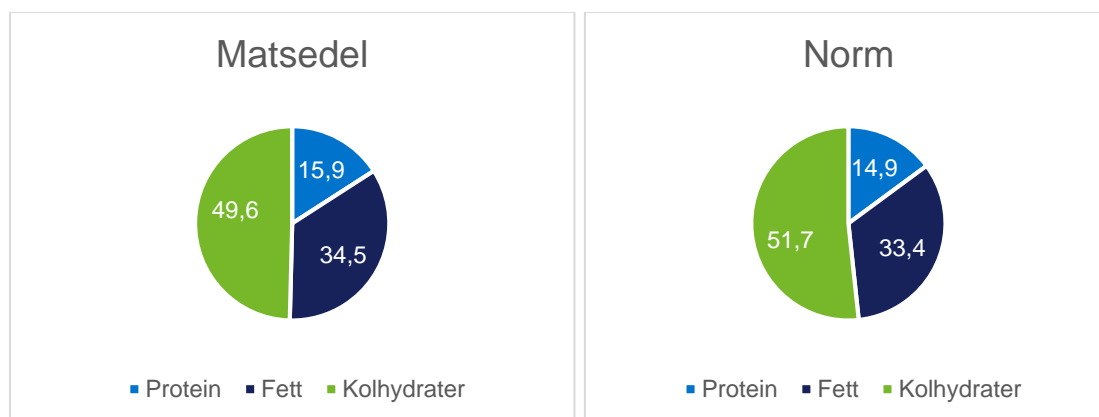
Nedan följer en kort sammanfattning av resultaten från näringsberäkningen. Resultaten presenteras också i diagram 1 med uppgifter på intag av såväl makro- som mikronutrientier.

Näringsberäkningen visar att fördelningen av de energigivande näringsämnen överensstämmer med NNR 2012, figur 1. Fördelningen mellan de olika fettsyrorerna ligger inom de rekommenderade nivåerna, figur 2. Mättat fett bidrar med nio energiprocent av den totala energin och klarar därmed den rekommenderade maxnivån på tio energiprocent.

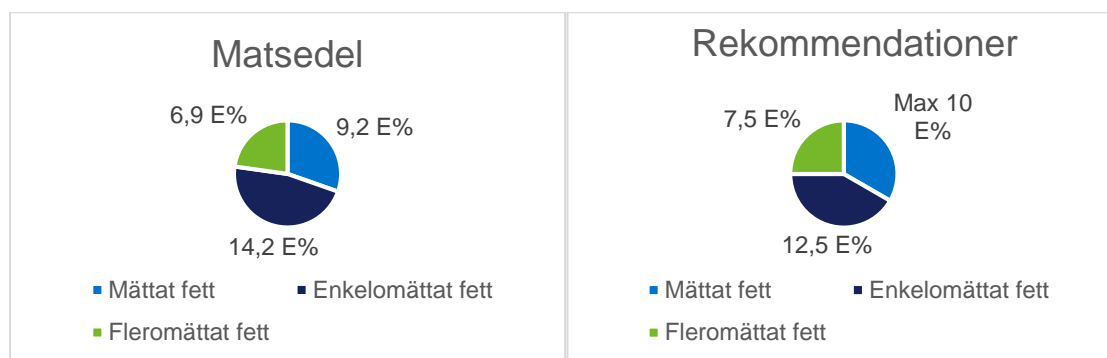
⁸ Referensvärden för energiintag hos grupper av vuxna med stillasittande och aktiv livsstil (NNR 2012) PAL 1,8

⁹ Referensvärden för dagligt energibehov (MJ/dag) för barn och tonåringar (från 2 till 17 år)

¹⁰ Physical Activity Level (PAL) (fysisk aktivitetsnivå)



Figur 1. Energifördelning (E%) av protein, fett och kolhydrater.



Figur 2. Mättat, enkelomättat och fleromättat fett, procentuell fördelning.

Fullkorn och fibrer

Det genomsnittliga intaget är 85 gram fullkorn per dag respektive 38 gram fiber per dag.

Innehållet av fibrer och fullkorn klarar rekommenderade nivåer med god marginal.

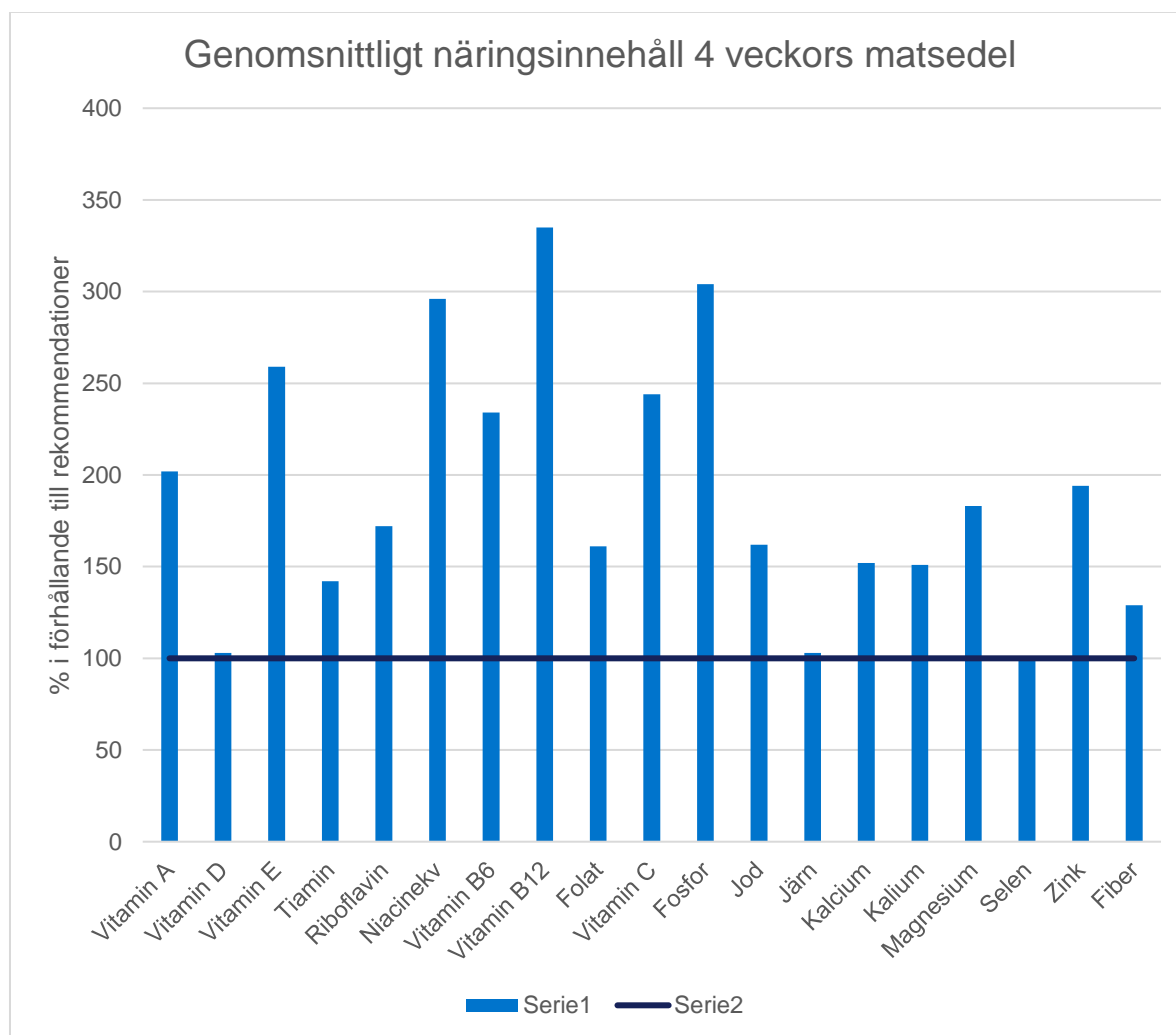


Diagram 1. Näringsinnehåll i matsedel, den horisontella linjen anger 100 % av näringsrekommendationen för kvinna 31-60 år. Värdena för vitamin C, tiamin, riboflavin, folat, vitamin B12, vitamin B6 och kalium, har inte justerats för tillagningsförluster.*

Vitaminer och mineraler

När det gäller innehåll av vitaminer och mineralämnen nås det rekommenderade intaget för samtliga vitaminer och mineraler.

Järn och selen når precis de rekommenderade intagen. För lågenergiförbrukare är det viktigt att se till att man får i sig tillräckligt av dessa ämnen. Hänsyn behöver också tas till olika gruppers rekommenderade intag.

Järn

För att nå den högsta rekommendationen för järn för flickor och kvinnor i fertilålder, så är leverpastej och blodpudding viktiga komponenter i menyn.

För vissa grupper kan järnrekommendationen vara svår att nå om man minskar på mängden animaliska livsmedel, gäller särskilt för flickor och kvinnor i fertilålder som har ett ökat järnbehov samt växande individer.

Järnet i vegetarisk mat är svårare för kroppen att ta upp jämfört med järn i exempelvis kött och fisk. Därför är det viktigt att välja livsmedel som innehåller mycket järn. I vegetarisk mat finns järn i till exempel baljväxter, som linser, ärtor och bönor, samt i tofu och andra sojaprodukter. Järn finns också i fullkornsprodukter, fröer, särskilt pumpafrö, och i nötter, torkad frukt och gröna bladgrönsaker. Genom att äta något C-vitaminrikt till måltiden tas järnet bättre upp. C-vitamin finns i de flesta grönsaker, frukter och bär.

Resultat från Riksmaten ungdom 2016–17¹¹ visar att bland flickor i högstadiet och gymnasiet var risken för järnbristanemi hög. För järn var medelintaget lägre än rekommenderat intag i alla åldersgrupper bland flickor men även bland pojkar i årskurs fem.

Selen

Pojkar och män har ett högre rekommenderat intag på 60 mikrogram (µg) per dag, vilket innebär att om man ser till de som har högst behov så ligger selen på gränsen till lågt, ses vid analys av matsedelns näringstäthet. Selen finns i nästan all mat men halterna varierar. I Sverige är marken selenfattig och vegetabilier odlade i Sverige har därför låga halter. De livsmedel som innehåller mest selen är fisk, inälvsmat, mjölk, ost och ägg.

Vuxna får i sig ungefär 40 till 50 µg selen per dag enligt Riksmaten vuxna 2010–11¹². Genomsnittligt intag i matsedeln är 50 µg vilket är i nivå med rekommenderat intag för kvinnor. Läs mer på Livsmedelsverket.se om matvaneundersökningar.

Jod

För att uppnå rekommendationen för jod har berikat salt använts i recepten. Källor till jod är främst animaliska livsmedel och joderat salt. Riskgrupper för lågt intag idag är därför veganer och de som inte använder joderat salt, till exempel de som äter mycket mat som köps färdiglagad.

3.5.2 **Slutsats**

Menyn uppfyller Livsmedelsverkets kostråd och näringsrekommendationer. Genom att äta många olika sorters mat är det lättare att få i sig det kroppen behöver för att må bra, samtidigt som risken att få i sig för mycket av skadliga ämnen minskar. Berikade livsmedel exempelvis joderat salt och D-vitamin berikad mjölk, margarin och matfettsblandningar är viktiga för att nå rekommenderat intag för dessa näringsämnen. I Sverige är det obligatoriskt att berika viss mjölk, fermenterade mjölkprodukter och motsvarande vegetabiliska och laktosfria alternativ med vitamin D samt margarin och matfettsblandningar med vitamin A och D.

¹¹ Riksmaten ungdom 2016-17, Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige, Livsmedelsverket, Uppsala

¹² Riksmaten vuxna 2010-11, Livsmedel och näringsintag bland vuxna i Sverige, Livsmedelsverket, Uppsala

3.6 Klimat och miljöhänsyn

Hur vi äter är inte bara viktigt för vår hälsa, det har även stor betydelse för miljön. Olika typer av mat påverkar miljön på olika sätt, det är därför viktigt att göra medvetna val för att minska matens negativa miljöpåverkan.

Matproduktionen påverkar miljön på olika sätt, både negativt och positivt. Negativt bland annat genom utsläpp av växthusgaser, övergödning, användning av växtskyddsmedel och minskad biologisk mångfald. Men produktionen kan också ha positiv effekt på exempelvis odlingslandskapet och den biologiska mångfalden.

Generellt är det miljösmart att öka mängden vegetabilier och minska mängden animaliska livsmedel. Genom att köpa in kött och fisk med omsorg om miljön, servera mer baljväxter och spannmål, välja lagringstålga frukter och grönsaker och produkter som odlats med mindre mängd växtskyddsmedel kan den negativa miljöpåverkan från måltiderna minskas. Se även avsnittet om kriterier för uppdatering av matsedeln sid fyra. Läs mer på Livsmedelsverket.se och Hallakonsument.se.

3.6.1 Klimatberäkning och klimatavtryck

För att öka kunskapen om klimatpåverkan har matsedeln för vuxna klimatberäknats. Utmaningen är att få fram tillräckligt bra och jämförbara data. Beräkningen gjordes som en baslinjemätning för att få fram aktuella siffror för den uppdaterade matsedelns klimatpåverkan.

Produkters klimatpåverkan brukar ofta kallas carbon footprint (klimatavtryck/klimattal) och uttrycks i koldioxidekvivalenter (CO₂-ekvivalenter eller CO₂e), exempelvis kg CO₂e per kg livsmedel/produkt. Koldioxidekvivalenter är ett mått på alla växthusgaser.

En livsmedelsråvara kan ha flera klimatavtryck beroende på produktionsmetod och olika geografiska ursprung, till exempel odlingsland, ekologisk eller konventionell produktion, odling på friland eller i växthus, foder etc. Information från klimatberäkningar påverkas av om man väljer ett snitt av flera klimattal för produkten eller om man använt mer specifika data utifrån uppgifter om produkten är importerad, konventionell, ekologisk eller svensk. För att kunna jämföra olika klimatavtryck är det nödvändigt med samma metodik i dataframtagandet.

En klimatberäkning tar endast hänsyn till utsläpp av växthusgaser men det finns även andra miljöfaktorer som är viktiga att väga in för en mer hållbar konsumtion.

3.6.2 RISE klimatdatabas version leasing har använts.

Research Institutes of Sweden, RISE klimatdatabas för livsmedel innehåller klimatavtryck (carbon footprints) för cirka 750 livsmedelsprodukter. Klimatavtrycken är framtagna genom ISO-standardiserad livscykelanalysmetodik och är kvalitetssäkrade av experter inom RISE. Databasen bygger på ett stort antal vetenskapliga studier som alla använt sig av livscykelanalyser. Datatillgänglighet för klimatinformation ser olika ut för olika livsmedelsprodukter vilket innebär att kvaliteten kan variera mellan olika produkter och produktgrupper. Klimatdatabasen har begränsat sig till att inte studera alla miljöeffekter utan enbart produkters klimatpåverkan.

Livsmedelsprodukterna i RISE klimatdatabas är kopplade till och matchade med artiklarna i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. (www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen).

3.6.3 Totala utsläppen från svensk konsumtion

För att nå klimatmålen bör hela världen minska nettoutsläppen av växthusgaser från mat, boende, resor, shopping etcetera till i genomsnitt högst 1 ton per person senast 2050. Enligt Naturvårdsverket ligger Sveriges totala konsumtionsbaserade utsläpp idag på cirka nio ton koldioxidekvivalenter per person och år¹³. Utsläppssnittet av vår matsedel har beräknats till cirka 21 kilo koldioxidekvivalenter per person och vecka, vilket motsvarar cirka 1,1 ton koldioxidekvivalenter per person och år.

En ännu mer klimatsmart meny kräver större förändringar, exempelvis byta ut ännu fler av köträtterna. I dagsläget skulle det för många hushåll innebära stora förändringar mot dagens konsumtion. Även om intresset för vegetarisk mat har ökat så är det fortfarande bland den svenska befolkningen inte så många som har vegetariska standardrätter¹⁴. Med standardrätt menas en återkommande vardagsrätt, som till exempel vegetarisk lasagne.

3.6.4 Matsvinn

Att producera mat som sedan slängs är inte hållbart. Då har all den energi, vatten och mark som behövs för att framställa maten använts i onödan. Dessutom är det oekonomiskt att slänga mat i sophinken. Den dyraste måltiden är den som inte äts upp eftersom den har krävt resurser och belastat miljön utan att göra någon nytta.

Matsvinn kallas den del av matavfallet som är onödigt, eftersom maten hade kunnat ätas upp. Matavfall som är oundvikligt, till exempel äggskal och ben, räknas inte som svinn.

Genom att förvara maten rätt, planera sina inköp och ta hand om rester så minskas matsvinnet. Cirka 19 kilo ätbar mat slängs i soporna och 26 kilo mat och dryck hålls bort i slasken¹⁵. Siffrorna gäller per person och år. Ett hushåll beräknas kunna spara minst 3000 - 6 000 kr per år på att minska sitt svinn. Läs mer på Livsmedelsverket.se.

3.7 Prisinsamling

Under våren 2019 har prisinsamlingar genomförts på de livsmedel som ingår i Konsumentverkets matsedlar. Prisinsamlingen har genomförts i Halmstad i åtta olika butiker inom respektive butikskedja, ICA, COOP och Axfood. För insamling av priser har fastställda prismättningslistor använts med angivna kravspecifikationer för respektive vara. Vid val av produkt har den billigaste varan valts som uppfyllt fastställda kriterier enligt prismättningslistorna. Priser på ekologiska livsmedel har samlats in på kaffe, te, kakao, bananer, morötter, potatis, mjölk, fil, yoghurt och

¹³ <http://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Statistik-A-O/Vaxthusgaser-konsumtionsbaserade-utslapp-per-person/>

¹⁴ Kostministeriet, Frukt och grönsaksrapporten 2019.

¹⁵ Livsmedelsverket (2018). Matsvinn. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/ta-hand-om-maten-minska-svinnet>

matoljor. För fisk- och skaldjursprodukter har prismätningar gjorts på MSC-märkta produkter. Prismätningar av kött- och charkprodukter har gjorts på endast svenska produkter med svensk råvara. I möjligaste mån har även hänsyn tagits till svenska produkter vid prisinsamling av livsmedel. Insamlade priser har sedan viktats i förhållande till butikernas omsättning i landet. Det viktade genomsnittspriset för respektive livsmedel räknas sedan om med delkonsumentprisindex samt prognoser för prisutveckling för kommande år.

3.8 Kostnadsberäkning

Matsedlarna kostnadsberäknas efter den mängd livsmedel som åtgår för att täcka dagsbehovet av energi och näring för respektive åldersgrupp och kön. En månadskostnad för respektive matsedel redovisas med en genomsnittskostnad för flickor och pojkar, kvinnor och män för varje åldersgrupp. Priser som har använts för beräkningarna är de viktade genomsnittspriser som beräknats från den faktiska prisinsamlingen som genomfördes i Halmstad 2019. Avsikten med beräkningarna är att visa vad en näringsriktig bra mat kan kosta för personer i olika åldrar, ett referensvärde att utgå ifrån när hushållet planerar sin egen matbudget. Kostnader för de olika matsedlarna finns tillgängliga på Konsumentverkets webbplats.

Eftersom många äter lunch utanför hemmet finns två alternativ för livsmedelskostnaderna beräknade:

- All mat hemma
Kostnaderna bygger på att alla måltider tillagas hemma
- All mat utom lunch på vardagar
Kostnader bygger på att all mat förutom lunch på vardagar (måndag–fredag) tillagas hemma. Kostnader för lunch under vardagar ingår inte i beräkningarna. Barnen äter lunch på förskola eller skola och vuxna äter lunch ute på restaurang.

För barn från sex månader upp till och med fem års ålder finns separata barnmatsedlar. Vi har utgått från att barn under sex månader vanligtvis ammas.

3.9 Kostnader som inte ingår

Konsumentverkets matsedel innehåller medvetet en mycket liten mängd kaffebröd, läskedryck, godis med mera eftersom detta är livsmedel som vi av hälsoskäl bör äta mindre av. Extra kostnader för livsmedel vid kalas och storhelger såsom jul, nyår, påsk, midsommar osv ingår inte i beräkningarna. Mat och fika på café, restaurang etcetera samt alkoholhaltiga drycker ingår inte heller.

4 Matsedel

Matsedeln omfattar 30 dagar och består av frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål per dag.

Frukost

Det finns sex olika typer av frukostar som är fördelade i matsedeln:

- Havregrynsgröt med sylt, mjölk, mjukt fullkornsbröd, bordsmargarin, ost och paprika – (fem gånger)
- Fil eller yoghurt med müsli, nötter & bär, mjukt fullkornsbröd med bordsmargarin, tonfiskröra, hummus – (fem gånger)
- Smoothies med frukt, bär, mjukt fullkornsbröd med kokt ägg, kaviar, bordsmargarin – (fem gånger)
- Fil eller yoghurt med müsli med nötter mjukt fullkornsbröd med bordsmargarin, skinka, paprika, gurka – (fem gånger)
- Leverpastej smörgås, mjukt fullkornsbröd med leverpastej smörgåsgurka,
- mjölk, kokt ägg med tapenade – (två gånger)
- Fil eller yoghurt med müsli, rost bröd med ost, marmelad – (helgfrukost, åtta gånger)

Kaffe eller te med mjölk ingår dagligen i frukosten.

Lunch och middag

- Till lunch alla dagar ingår hårt bröd, bordsmargarin, kranvatten och mjölk och havrebaserad mjölkdryck
- Till middag måndag – torsdag ingår hårt bröd, bordsmargarin och kranvatten
- Till middag fredag – söndag ingår kranvatten, läsk eller lättöl men inget bröd
- Därutöver ingår råkost, grönsaker och dressing. Se olika alternativ i matsedeln.

Mellanmål

Mellanmål ingår tre gånger per dag:

- Frukt förmiddag alla dagar
- Smörgås och kaffe eller te
- Frukt, smörgås eller knäckebröd och kaffe eller te
- Fil eller yoghurt och flingor och en frukt
- Torkade aprikoser och nötter två gånger på fyra veckor
- Vetebulle, frukt och kaffe eller te en gång per vecka

Kaffe eller te med mjölk ingår tre gånger per dag.

Efterrätt och godis eller snacks

Efterrätt och godis eller snacks ingår två gånger i veckan, under veckoslutet.

5 Bilagor

Bilaga 1: Matsedel

Bilaga 2: Referensvärden för energiintag

Bilaga 3: PAL-värden

Bilaga1: Matsedel

Vecka: 1

Måndag	
<i>Frukost</i>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Broccoli- och risgratäng med honung- och chilimarinerad kyckling, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Spenatsoppa med kokt ägg, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, grönsaksstavar, morot, paprika, kålrabbi och gurka
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Tisdag	
<i>Frukost</i>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Fiskpinnar med potatis, remouladsås och gröna örter, råkost med rödkål, morot och bladspenat
<i>Mellanmål em</i>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Spagetti med köttfärsås, råkost med vitkål, morötter, paprika och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Onsdag	
<i>Frukost</i>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Kikärtsbiffar med fetaost, tomatpesto och matvetesallad, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Fisk med mandeltäcke och potatis, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Torsdag	
<i>Frukost</i>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Pannkakor med keso, bär och blandade nötter, grönsaksstavar med böndipp
<i>Mellanmål em</i>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Färsbiff med potatis, svampsås och broccoli, råreven morot och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
Fredag	
<i>Frukost</i>	Havregrynsgröt med sylt och mjölk, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Stuvade makaroner med stekt mager korv och gröna örter, vitkål, morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Falafel med tabbouleh och yoghurtsås blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Extra</i>	Salt snacks

Lördag

<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Makrill i tunnbröd med kokt potatis, ägg och rödlök, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Marockansk köttgryta med fullkornscouscous, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Extra</i>	Fruksallad med glass och mandel

Söndag

<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Pasta med svamp- och squashesås, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Fullkornsbröd med mjukost och paprika, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Flygande Jakob med ris, blandade gröna blad med morot, rödkål, och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk

Vecka 2

Måndag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Mustig böngryta med grönsaker, ris och gräddfil, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Gulaschsoppa med gräddfil, lantbröd med färskost och paprika, grönsaksstavar med böndipp
<i>Kvällsmål</i>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Tisdag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Fisk- och broccoligratäng med räkor, dill och pressad potatis, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Pasta rosso med mild tomatsås, marinerade bönor, morotsallad med äpple och russin
<i>Kvällsmål</i>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Onsdag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Indisk linsgryta med spenat, ris och naanbröd, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Grönsakswok med kyckling, cashewnötter och äggnudlar, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Torsdag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Tomatsoppa med basilikacrème, mjukt fullkornsbröd med kesoröra och valnötter, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Persiljestekt fläskytterfilé med ugnrostade rotsaker, kall äpple-och currysås, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
Fredag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, nötter och bär, mjukt fullkornsbröd med tonfiskröra, hummus, kaffe/te, mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Nudelwok med grönsaker och jordnötter, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Tortilla med tacofärs, gräddfil och tomatsalsa, isbergssallad, tomat, gurka, majs, paprika, avokado och rödlök
<i>Kvällsmål</i>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
<i>Extra</i>	Godisblandning

Lördag

<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Bakad potatis, kesoröra med kaviar och ägg, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Kycklingklubbor med klyftpotatis och ratatouille, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te
<i>Extra</i>	Äpplepaj med glass

Söndag

<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Moussaka med blomkål, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Ugnsbakad lax med pesto, pressad potatis och sockerärter, isbergssallad med tomat och rapsolja
<i>Kvällsmål</i>	Knäckebröd med ost, frukt, kaffe/te

Vecka 3

Måndag	
<i>Frukost</i>	Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Grönsaksolasagne med keso, grön linssallad med äpple, spenat och rucola
<i>Mellanmål em</i>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Citronkyckling med ugnrostade grönsaker och svamp, blandade gröna salladsblad med morot och rödkål, vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Tisdag	
<i>Frukost</i>	Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Köttfärslimpa med potatis, kokta morötter och skysås, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Rotsaksraggmunk med lingon, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Onsdag	
<i>Frukost</i>	Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Fisk på grönsaksbädd med ris, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Kryddig Quornflê med klyftpotatis, smaksatt crème fraiche, tomatallad med haricotsverts och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Torsdag	
<i>Frukost</i>	Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Potatis- och purjolökssoppa, mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika, morotsstavar
<i>Mellanmål em</i>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Pasta med citronsmakande laxsås och gröna ärter, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk
Fredag	
<i>Frukost</i>	Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Kycklingköttbullar med potatis, sås, lingonsylt och kokt blomkål, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Pizza med vitkålssallad och rårivna morötter
<i>Kvällsmål</i>	Kaffe/te med mjölk
<i>Extra</i>	Salt snacks
Lördag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Tortellini med tomatsås, riven ost och kokt broccoli, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Kycklingklubba med apelsincouscous, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Kaffe/te med mjölk
<i>Extra</i>	Marängsviss med frukt och bär

Söndag

<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Bondomelett med tomat och bönsallad, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Smörgås med kokt medvurst, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Thailändsk biffcurry med jordnötter och ris, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Frukt, nötter, kaffe/te med mjölk

Vecka 4

Måndag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Blodpudding med råstekt potatis, stekt bacon, lingonsylt och kokt broccoli, rårivna morötter
<i>Mellanmål em</i>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Örtkyckling med råräs, ajvarsås, och kokt broccoli, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Tisdag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Vegetarisk stroganoff med röda linser och basmatiris, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Mustig fisksoppa med mjukt fullkornsbröd, ost och paprika, morotsstavar
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Onsdag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Broccolipaj med tomat och purjolök, sallad med röda bönor, paprika, rucola och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Bulgur med ugnstostade grönsaker och stekt kyckling, grönsallad med gurka och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Torsdag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Linsoppa med fetaostcrème, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Viltskavsgryta med krispigt grönsaksfräs, pressad potatis och vinbärsgeleé, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
Fredag	
<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli och nötter, mjukt fullkornsbröd med skinka, paprika och gurka, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Paprikagryta med röda bönor, bulgur och brysselkål, grönsallad med gurka och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Frukt och vetebulle, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Hamburgare med bröd, dressing, sallad, gurka, tomat och klyftpotatis, morotsstavar
<i>Kvällsmål</i>	Kaffe/te med mjölk
<i>Extra</i>	Kladdkaka med vispad mellangrädde

Lördag

<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Fiskbullar med sting, äpple, paprika och currysås, potatis och brysselkål, grönsallad med gurka och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Burgundisk köttgryta med couscous och kokt blomkål, tomatsallad
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te
<i>Extra</i>	Godisblandning

Söndag

<i>Frukost</i>	Fil/yoghurt med müsli, rostat bröd med ost och marmelad, kaffe/te med mjölk
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Grönsakspytt med stekt ägg, rödbetor och kokt broccoli, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Mjukt ljust bröd med leverpastej, smörgåsgurka, kaffe/te med mjölk
<i>Middag</i>	Pasta med lax- och spenatsås med hyvlad ost, grönsallad med gurka, tomat och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med bordsmargarin, frukt, kaffe/te

Vecka 5**Måndag**

<i>Frukost</i>	Mjukt fullkornsbröd med leverpastej, kokt ägg med tapenade, mjölk, kaffe/te
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Chili sin carne med ris och matlagingsyoghurt, grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
<i>Mellanmål em</i>	Torkade aprikoser och blandade nötter
<i>Middag</i>	Spagetti med snabb musselsås och kokt broccoli, blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med tonfiskröra, frukt, kaffe/te

Tisdag

<i>Frukost</i>	Mjukt fullkornsbröd med leverpastej, kokt ägg med tapenade, mjölk, kaffe/te
<i>Mellanmål fm</i>	Frukt
<i>Lunch</i>	Färsbiff med tapenade och zucchinipytt med potatis och tomatdipp, grönsaksstavar, morot, paprika, kålrabbi och gurka
<i>Mellanmål em</i>	Torkade aprikoser och blandade nötter
<i>Middag</i>	Ugnspannkaka med råreven potatis, keso och lingon, vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett
<i>Kvällsmål</i>	Fullkornsbröd med tonfiskröra, frukt, kaffe/te

Bilaga 2: Referensvärden för energiintag

Tabell 1: Referensvärden för energiintag hos grupper av vuxna med stillasittande och aktiv livsstil.^a

Ålder år	Referensvikt b kg	REE c MJ/dag	Medelvärde PALd 1,6 MJ/dag	Aktiv PAL 1,8 MJ/dag
Kvinnor				
18-30 e	64,4	5,8	9,4	10,5
31-60 e	63,7	5,5	8,8	9,9
61-74 f	61,8	5,0	8,1	9,1
Män				
18-30	75,4	7,3	11,7	13,2
31-60	74,4	6,9	11,0	12,4
61-74f	72,1	6,1	9,7	10,9

^a Observera att dessa skattningar har ett stort standardfel på grund av osäkerhet vid skattning av både REE och PAL. Därför bör resultaten endast användas på gruppnivå. Se kapitel om energi för mer detaljer.

^b Referensvikt motsvarar ett kroppsmasseindex (BMI) på 23 kg/m², data baseras på de faktiska längderna i befolkningarna i alla nordiska länder.

^c REE = energiförbrukning vid vila.

^d PAL = fysisk aktivitetsnivå.

^e Energibehovet ökar under graviditet, främst under den första och andra trimestern. Ett ökat energiintag på omkring 0,4 1,4 och 2,2 MJ/dag under första, andra och tredje trimestern, kan tillämpas för båda aktivitetsnivåerna, förutsatt att nivån (1,6 eller 1,8MJ/dag) är oförändrad. Under amningsperioden ökar energibehovet med omkring 2-2,8 MJ/dag för referenskvinnan förutsatt att den fysiska aktivitetsnivån är oförändrad. För många gravida och ammande kvinnor kompenseras det ökade energibehovet av en minskad fysisk aktivitetsnivå.

^f REE för 61-74 år beräknades med hjälp av ekvationen för 61-70år.

Tabell 2: Referensvärden för dagligt energibehov (per kg kroppsvikt) för barn på 6-12 månader som förutsätts delammas.

Ålder månader	Genomsnittligt dagligt energibehov, kJ/kg kroppsvikt	
	Pojkar	Flickor
6	339	342
12	337	333

Tabell 3: Referensvärden för dagligt energibehov (MJ/dag) för barn och tonåringar (från 2 till 17 år).

Ålder år	Referensvikt (kg)	RMR MJ/dag	Uppskattat energibehov MJ/dag
2–5	16,1	3,6	5,3
6–9	25,2	4,4	6,9
Flickor			
10–13	38,3	5,0	8,6
14–17	53,5	5,7	9,8
Pojkar			
10–13	37,5	5,4	9,3
14–17	57,0	6,8	11,8

¹ PAL (medelvärden) för åldersgrupper: 1–3 år = 1,39; 4-9 år = 1,57; 10-17 år = 1,73.

I tabell 1 och 2 visas de värden för energiintag som används vid kostplanering (NNR 2012)

Bilaga 3: PAL-värden

Tabell 4: Exempel på PAL-värden för olika typer av dagar.

Dagliga aktivitetsmönster	PAL
Sängliggande, stillasittande	1,1 – 1,2
Stillasittande arbetet med liten eller ingen aktivitet på fritiden	1,3 – 1,5
Stillasittande arbetet med visst behov av förflyttning men sparsamt med aktivitet på fritiden	1,6 – 1,7
Rörligt arbete (stående, gående)	1,8 – 1,9
Mycket hårt kroppsligt arbete eller daglig idrottsträning	2,0 – 2,4

PAL= dagens totala energiomsättning baserad på NNR 2012. Källa Näringslära för högskolan, sjätte upplagan 2013.

Konsument
verket · KO

Konsumentverket, Box 48, 651 02 Karlstad
Telefon: 0771-42 33 00. [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)