Konsument verket • KO

Livsmedelskostnader 2027

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

Livsmedelskostnader per månad | Genomsnitt för kvinnor och män

	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	71+ år
Normalkost										
all mat lagas hemma	1 050	1 120	1 730	2 160	2 680	3 090	2 870	2 760	2 530	2 480
all mat lagas hemma utom lunch vardagar	720	840	1 340	1 670	2 070	2 390	2 220	2 130	1 950	1 920
Glutenfri kost										
all mat lagas hemma	1 130	1 230	1 870	2 320	2 890	3 330	3 090	2 970	2 720	2 670
all mat lagas hemma utom lunch vardagar	800	930	1 440	1 800	2 230	2 580	2 390	2 300	2 100	2 070
Laktosfri kost										
all mat lagas hemma	– *	– *	1 800	2 240	2 790	3 220	2 990	2 870	2 630	2 580
all mat lagas hemma utom lunch vardagar	– *	– *	1 400	1 730	2 160	2 490	2 320	2 230	2 040	2 000
Mjölkproteinfri kost										
all mat lagas hemma	1 180	1 320	1 810	2 250	2 800	3 230	3 000	2 880	2 630	2 590
all mat lagas hemma utom lunch vardagar	870	1 030	1 390	1 730	2 150	2 480	2 310	2 220	2 030	1 990

**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	71+ år
Glutenfri kost										
all mat lagas hemma	80	110	140	160	210	240	220	210	190	190
all mat lagas hemma utom lunch vardagar	80	90	100	130	160	190	170	170	150	150
Laktosfri kost*										
all mat lagas hemma	–*	–*	70	80	110	130	120	110	100	100
all mat lagas hemma utom lunch vardagar	–*	–*	60	60	90	100	100	100	90	80
Mjölkproteinfri kost										
all mat lagas hemma	130	200	80	90	120	140	130	120	100	110
all mat lagas hemma utom lunch vardagar	150	190	50	60	80	90	90	90	80	70

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