



Underlagsrapport 2025:4

# Konsumentverkets matsedel

En näringsberäknad matsedel för 30 dagar



## Sammanfattning

Konsumentverket beräknar årligen några av hushållens vanligaste utgifter, där livsmedel är ett område. Kostnader för livsmedel beräknas utifrån en näringsberäknad matsedel för 30 dagar, som omfattar frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål per dag.

Konsumentverket har under 2025 gjort en översyn och revidering av tidigare års matsedel från 2019. Matsedeln har tagits fram med hjälp av Institutionen för kost och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet och i dialog med Livsmedelsverket. Beräkningarna utgår från de Nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023, och har anpassats efter Livsmedelsverkets kostråd. Vid planering av lunch och middag har utgångspunkten varit att utforma måltiden efter tallriksmodellen.

Matsedeln uppfyller rekommendationer och referensvärden för energi, energigivande näringsämnen och vitaminer och mineraler. Den nya matsedeln är klimatberäknad, som en del i arbetet för att uppnå klimatmålen 2050, enligt Parisavtalet. I matsedeln uppgår den genomsnittliga klimatpåverkan för en lunch- eller middagsrätt, inklusive tillbehör, till 1,3 kg CO<sub>2</sub>e per portion. Det innebär att måltiderna ligger under dagens svenska genomsnitt på 1,8 kg CO<sub>2</sub>e, men över Världsnaturfondens hållbarhetsmål.

En månadskostnad är beräknad för matsedeln. Kostnaderna redovisas som ett genomsnitt för flickor och pojkar, kvinnor och män per åldersgrupp. De beräknade kostnaderna kan användas som stöd och referensvärden vid budgetrådgivning och vid hushållens egen planering av hushållsbudget. Matkostnaderna publiceras i Konsumentverkets publikation Budgethäftet samt på vår webbplats. Beräknade värden ingår även i Budgetkalkylen, som också finns på webbplatsen.

## Innehållsförteckning

|     |                                                      |    |
|-----|------------------------------------------------------|----|
| 1   | Bakgrund .....                                       | 1  |
| 2   | Syfte och användningsområden .....                   | 3  |
| 3   | Uppdateringar .....                                  | 4  |
| 3.1 | Uppdaterade näringsrekommendationer och kostråd..... | 4  |
| 3.2 | Revideringar och nyheter .....                       | 5  |
| 3.3 | Matsedelns innehåll .....                            | 6  |
| 3.4 | Matsedelsplanering och näringsberäkning .....        | 10 |
| 3.5 | Matsedelsanalys .....                                | 12 |
| 4   | Kostnadsberäkning.....                               | 18 |
| 4.1 | Kostnader som inte ingår.....                        | 18 |
| 4.2 | Prisinsamling .....                                  | 18 |
|     | Källförteckning .....                                | 21 |
|     | Bilagor.....                                         | 23 |
|     | Bilaga1: Matsedel.....                               | 1  |
|     | Bilaga 2: Referensvärden för energiintag .....       | 7  |

# 1 Bakgrund

Konsumentverket genomför årligen beräkningar av vad som kan anses vara rimliga kostnader för några av de vanligaste utgiftsposterna i ett hushåll. Dessa beräkningar syftar till att ge vägledning om vad som krävs för att leva ett gott vardagsliv – utan överkonsumtion, men också utan att leva i nödtröft. Beräkningarna är oberoende av hushållets faktiska inkomster.

Livsmedel utgör en betydande del av både hushållens utgifter och den totala miljöpåverkan från hushållens konsumtion. Ohälsosamma matvanor är en av de främsta riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död<sup>1</sup>. Det finns tydliga skillnader i matvanor mellan olika socioekonomiska grupper i Sverige<sup>2</sup>, vilket bidrar till ojämlikheter i hälsa. Den svenska livsmedelsstrategin betonar att alla konsumenter, oavsett socioekonomisk bakgrund, ska ha möjlighet att välja hälsosamma och miljömässigt hållbara livsmedel. Att integrera miljöaspekter i arbetet med kost och hälsa är ett viktigt steg mot en mer hållbar framtid. En förändrad livsmedelskonsumtion är nödvändig för att uppnå flera övergripande samhällsmål, inklusive FN:s globala hållbarhetsmål (Agenda 2030)<sup>3</sup>, de nationella miljömålen<sup>4</sup> samt folkhälsomålen<sup>5</sup>.

Kostnadsberäkningarna för livsmedel baseras på en näringsberäknad matsedel för 30 dagar. Matsedeln omfattar dagens samtliga måltider och inkluderar frukost, lunch, middag samt tre mellanmål. För att säkerställa att beräkningarna speglar hela befolkningen, tas näringsberäkningar och månadskostnader fram för olika åldersgrupper – från spädbarn till pensionsålder – samt för respektive kön. Dessa kostnader återspeglar vad det skulle kosta att följa den föreslagna matsedeln. Utöver detta görs även särskilda beräkningar för tre specialkost; glutenfri, laktosfri och mjölkproteinfri kost.

---

<sup>1</sup> GBD 2021 Risk Factors Collaborators. Global burden and strength of evidence for 88 risk factors in 204 countries and 811 subnational locations, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. Lancet (London, England). 2024 May 18;403(10440):2162-203.

<sup>2</sup> Folkhälsomyndigheten. Statistik om vuxnas matvanor. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-obesitas/mat/statistik-om-mat/statistik-om-vuxnas-matvanor/>.

<sup>3</sup> United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. 2015

<sup>4</sup> Naturvårdsverket. Sveriges miljömål 2025. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.naturvardsverket.se/om-miljoarbetet/sveriges-miljomal/>

<sup>5</sup> Folkhälsomyndigheten. Nationellt folkhälsomål och målområden. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/#leva>.

Inför denna uppdatering har matsedlarna anpassats till de senaste Nordiska näringsrekommendationerna som publicerades 2023<sup>6</sup> samt Livsmedelsverkets uppdaterade svenska kostråd som publicerades 2025<sup>7</sup>. Syftet är att säkerställa att de föreslagna livsmedelskostnaderna inte bara är ekonomiskt rimliga, utan även främjar en hälsosam och hållbar livsstil, i enlighet med aktuell forskning och nationella riktlinjer.

Utöver näringsrekommendationerna och kostråden har matsedeln utformats med utgångspunkt från faktiska konsumentpreferenser<sup>8</sup>, vilket bidrar till att göra matsedeln relevant och tillämpbar i praktiken.

Matsedeln är dessutom sammansatt med hänsyn till miljömässig hållbarhet. Den innehåller en hög andel vegetabiliska livsmedel, begränsade mängder rött kött och charkprodukter samt en stor andel livsmedel som kan produceras i Sverige. Sammantaget bedöms matsedeln vara relativt hållbar ur ett klimatperspektiv, även om det finns utrymme för ytterligare förbättringar för att fullt ut möta långsiktiga klimatmål.

---

<sup>6</sup> Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Eneroth H, Erkkola M, et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects. Copenhagen: Nordisk Ministerråd; 2023.

<sup>7</sup> Livsmedelsverket. L 2025 nr 04: Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala: 2025.

<sup>8</sup> Food & friends. Matrapporten 2025. [hämtad 2025.06.20]. <https://www.foodfriends.se/matrapporten-2025/>.

## 2 Syfte och användningsområden

Syftet med matsedeln är att redovisa månadskostnaden för en näringsriktig vardagsmatsedel, utformad med utgångspunkt i aktuella rekommendationer för kost och hälsa. Matsedeln är sammansatt med fokus på näringsriktighet, variation, enkel tillagning samt hållbarhet – både ur hälsomässig, ekonomisk och miljömässig synvinkel.

Kostnadsberäkningarna är avsedda att fungera som referensvärden och utgöra ett stöd vid hushållens planering av livsmedelsinköp. Matsedeln kan även fungera som ett verktyg för att inspirera konsumenter till livsmedelsval som främjar hälsosammare och mer hållbara matvanor.

Beräkningarna kan användas av exempelvis kommunala konsumentvägledare, budget- och skuldrådgivare, socialtjänst, skolor och andra aktörer som arbetar med hushållsekonomi. Referensvärdena kan även ligga till grund för beslut om riksnormen inom försörjningsstödet.

Varje år publiceras beräkningarna på Konsumentverkets webbplats och i publikationen Budgethäftet. De ingår också i Budgetkalkylen som finns på vår webbplats.

### 3 Uppdateringar

Konsumentverkets matsedel har uppdaterats under 2025 i samarbete med Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet. Utformningen utgår från de nordiska näringsrekommendationerna 2023, Livsmedelsverkets kostråd som kom 2025 samt insikter om svenska matvanor från Matrapporten 2025<sup>9</sup>, för att bättre spegla faktiska matvanor och preferenser i Sverige.

För att minska matsvinn och förenkla planeringen har antalet livsmedel begränsats, och samma råvaror återkommer i flera rätter. I valet av livsmedel har vi i stor utsträckning prioriterat svenskproducerade alternativ och produkter med längre hållbarhet såsom grova grönsaker som rotfrukter, lök och kål. På vardagar återkommer gårdagens middag som dagens lunch. Det är övervägande del hemlagad mat och en liten mängd hel- och halvfabrikat.

För barn i åldern sju månader till tre år har särskilda matsedlar tagits fram, medan det för barn under sex månader antas att amning utgör huvuddelen av näringsintaget<sup>10</sup>.

Matsedlarna är utformade för blandkost och har anpassats för tre specifika specialkost: glutenfri, laktosfri och mjölkproteinfri kost. Anpassningarna syftar till att säkerställa näringsmässig likvärdighet med grundmatsedeln, samtidigt som de tar hänsyn till respektive kosts särskilda behov. Matsedlar för glutenfri och mjölkproteinfri kost har planerats från spädbarnsålder, medan laktosfri kost planerats från åldersgruppen 4–6 år då laktosintolerans är mycket ovanligt hos barn under 4 år<sup>11</sup>.

#### 3.1 Uppdaterade näringsrekommendationer och kostråd

De nordiska näringsrekommendationerna uppdateras ungefär vart tionde år på uppdrag av Nordiska ministerrådet och utgör den vetenskapliga grunden för de svenska kostråden. Den senaste uppdateringen av de nordiska näringsrekommendationerna gjordes 2023 (NNR 2023).

NNR 2023 bygger på en omfattande genomgång av aktuell forskning om kost, näring och hälsa. En central förändring är att rekommendationerna nu inte enbart omfattar näringsämnen utan även livsmedelsgrupper, vilket gör dem mer praktiskt tillämpbara i kostråd och måltidsplanering. Rekommendationerna samt referensvärden för flera näringsämnen har också uppdaterats för att bättre

---

<sup>9</sup> Food & friends. Matrapporten 2025. [hämtad 2025.06.20].  
<https://www.foodfriends.se/matrapporten-2025/>.

<sup>10</sup> Livsmedelsverket. Spädbarn. [hämtad 2025.06.02].  
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/spadbarn>.

<sup>11</sup> Vårdguiden. Laktosintolerans. [hämtad 2025.06.02].  
<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/laktosintolerans/>.

harmonisera med internationella riktlinjer. För första gången har även hållbarhetsaspekter integrerats i arbetet med de nordiska näringsrekommendationerna. Även om hälsan fortsatt är den centrala utgångspunkten, visar slutsatserna att det som är bra för vår hälsa i de flesta fall också gynnar miljön.

NNR 2023 rekommenderar en i huvudsak växtbaserad kost, men med utrymme för måttliga mängder kött, fisk och mejeriprodukter. Denna inriktning ligger i linje med tidigare rekommendationer, men har stärkts ytterligare av aktuell forskning och ett ökat fokus på både folkhälsa och hållbar utveckling.

Livsmedelsverkets uppdaterade generella kostråd för vuxna publicerades 2025 och bygger på NNR 2023. Råden syftar till att främja hälsa, förebygga kostrelaterade sjukdomar och samtidigt bidra till en mer hållbar livsmedelskonsumtion. I arbetet med de nya kostråden har Livsmedelsverket även haft i uppdrag att beakta en stärkt försörjningsförmåga och ökad svensk livsmedelsproduktion. Matens miljöpåverkan har därför också vägts in, men hälsan utgör fortsatt grunden även för kostråden.

De uppdaterade svenska kostråden betonar vikten av att minska konsumtionen av energitäta och näringsfattiga livsmedel, såsom läsk, godis, snacks och charkprodukter. Samtidigt uppmuntras ett dagligt intag av vegetabilier, inklusive grönsaker, frukt, bär och baljväxter, där minst 500 gram grönsaker, frukt och bär rekommenderas varje dag. Fullkornsprodukter bör väljas framför raffinerade alternativ, och fisk bör ingå i kosten två till tre gånger i veckan. Intaget av rött kött från nöt, gris och lamm bör begränsas till högst 350 gram tillagat per vecka (vilket motsvarar 400–500 gram före tillagning), med endast en liten andel charkprodukter. Magra mejeriprodukter rekommenderas dagligen, gärna syrade varianter som fil eller yoghurt. Rapsolja och andra nyckelhålmärkta matfetter bör användas i matlagning och på smörgås, och det är fördelaktigt att inkludera två till tre matskedar osaltade nötter per dag. Saltintaget bör begränsas till högst sex gram per dag, och joderat salt bör användas. Alkohol bör konsumeras med återhållsamhet.

### 3.2 Revideringar och nyheter

Utifrån de uppdaterade näringsråden och kostråden har följande revideringar och nyheter införts i den nya matsedeln:

- Utgångspunkten för energibehov hos vuxna har sänkts och baseras nu på en lägre fysisk aktivitetsnivå (PAL 1,6), i linje med medianen i befolkningen.
- Rätterna har anpassats till ett lägre energiinnehåll och uppdaterade näringsrekommendationer och kostråd.
- Matsedeln utgår i högre grad från konsumentpreferenser för att bättre spegla svenska matvanor. Detta ökar sannolikheten att matsedeln accepteras och att maten äts upp, vilket bidrar till minskat matsvinn och förbättrat näringsintag.

- Färre livsmedel används i planeringen för att förenkla inköp och minska matsvinn.
- Antalet rätter har minskats, bland annat genom att föregående dags middag serveras som lunch dagen därpå under vardagar, vilket förenklar planeringen och minskar matsvinn (från 60 maträtter i föregående matsedel till 36 maträtter).
- En högre andel baljväxter och magra mejeriprodukter har inkluderats för att möta de uppdaterade kostråden.
- En lägre andel rött kött och charkprodukter har inkluderats för att möta de uppdaterade kostråden.

Tre viktiga utgångspunkter vid justeringen av matsedeln har, likt tidigare, varit att måltiderna ska vara:

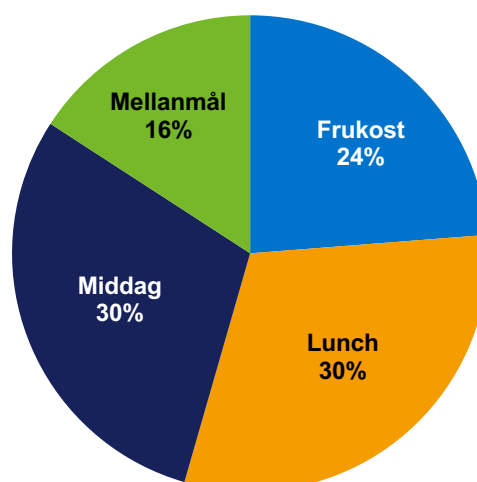
- Näringsrika och variationsrika
- Enkla- och lättlagade
- Hållbara ur aspekterna hälsa, ekonomi och miljö

### 3.3 Matsedelns innehåll

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

Frukosten står för ca 24 % av dagens energi- och näringsinnehåll. De två huvudmålen bidrar med ca 30 % vardera, och resterande mängd täcks av mellanmålen, se figur 1.

Energifördelning över dygnet



Figur 1. Genomsnittlig energifördelning mellan dagens måltider enligt planerad matsedel.

Matsedelns innehåll har utformats med utgångspunkt i vanliga och näringsriktiga maträtter som är ekonomiskt rimliga. Rätterna bygger på livsmedel som är allmänt tillgängliga i hela landet, vilket säkerställer att recepten är genomförbara oavsett geografisk plats eller butikstillgång. En stor andel av de livsmedel som valts ut i matsedeln är sådana som kan produceras i Sverige.

Matsedeln är planerad med många återkommande ingredienser i de olika recepten, vilket bidrar till att optimera användningen av inköpta råvaror och minska matsvinn. Planeringen utgår ofta från vanliga förpackningsstorlekar och hela produkter, såsom hela grönsaker, för att förenkla inköpsprocessen och undvika rester. Även om matsedeln inte är specifikt utformad för att systematiskt ta vara på rester utöver detta, uppmuntras hushållen att använda överbliven mat i nya måltider eller att frysa in, för senare användning. Detta tillvägagångssätt är både tids- och kostnadseffektivt, samtidigt som det bidrar till att minska onödigt matsvinn i hushållen.

Majoriteten av rätterna består av hemlagad mat, med ett begränsat inslag av hel- och halvfabrikat. Syftet är att skapa måltider som är både näringsrika och praktiskt genomförbara i vardagen, med hänsyn till att många hushåll har begränsad tid för matlagning. Exempel på sådana produkter är färdigpanerad fisk, falafel och pyttipanna.

För att underlätta hantering och minska matsvinn används både färska, frysta och konserverade grönsaker, frukter och bär i matsedeln. När det gäller grönsaker ingår i första hand grova grönsaker som rotfrukter, kål och broccoli. Baljväxter förekommer ofta i konserverad form, vilket förenklar tillagningen och sparar tid i köket. Bröd som ingår i matsedeln är färdigköpt.

Eftersom det genomsnittliga saltintaget i befolkningen tydligt överskrider den rekommenderade maxgränsen på 6 gram per dag<sup>12</sup>, har recepten i matsedeln utformats med syftet att begränsa mängden tillsatt salt. För att ändå uppnå en god smakbalans har andra smaksättare använts, såsom frysta örter, kryddor, citrusfrukter, vinäger och saltreducerad buljong. Dessa komponenter bidrar till att förstärka smakupplevelsen utan att öka saltinnehållet, vilket stödjer en mer hälsosam kosthållning.

För att spegla vanliga matvanor och skapa ett realistiskt kostupplägg har mindre mängder snacks, godis och andra sötsaker inkluderats under fredag och lördag. Dessa livsmedel förekommer i begränsad omfattning och är avsedda att rymmas inom ramen för en i övrigt näringsmässigt balanserad kost.

Livsmedelsvalen är i huvudsak gemensamma för barn, ungdomar och vuxna med undantag för drycker. För barn och ungdomar inkluderar matsedeln dryckerna vatten, lättnmjölk samt sockerfri läsk till helgen. För vuxna tillkommer kaffe och te,

---

<sup>12</sup> Livsmedelsverket, Edwall Löfvenborg J. Hur mycket salt äter vi i Sverige? En uppskattning av befolkningens saltintag från befintliga data. Uppsala: Livsmedelsverkets PM; 2023.

samt sockerfri läsk och lättöl under veckoslutet. Kranvatten är den huvudsakliga drycken för alla åldersgrupper.

Barn i åldern sju månader och till och med tre år omfattas inte av den ordinarie matsedeln. För dessa åldersgrupper har särskilda matsedlar tagits fram, anpassade efter deras specifika näringsbehov och med andra livsmedelsval som är lämpliga för små barn.

Det finns många sätt att utforma en näringsriktig matsedel. Denna matsedel utgör ett exempel på hur en möjlig sammansättning kan se ut, men är långt ifrån det enda sättet. Individuella behov, preferenser och kulturella aspekter påverkar hur en hälsosam kosthållning ser ut i praktiken.

### 3.3.1 Frukost

Matsedeln omfattar fyra olika frukostar:

- Havregrynsgröt med hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor och lättmjölk, fullkornssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk.
- Lättyoghurt med fullkornsflingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck.
- Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättmjölk.
- Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, kokt ägg och kaviar, kaffe med lättmjölk.

Tre av dessa alterneras veckovis på vardagar, vilket bidrar till variation utan att komplicera planeringen. Samma baslivsmedel, exempelvis yoghurt, bröd och olika pålägg, återkommer regelbundet, men kombineras på olika sätt från vecka till vecka.

### 3.3.2 Lunch och middag

Matsedeln är planerad så att gårdagens middag serveras som lunch dagen efter under vardagar, och söndagens middag blir måndagens lunch. Detta upplägg förenklar planeringen, effektiviserar användningen av resurser och bidrar till att minska matsvinn. Sammanlagt omfattar matsedeln 36 unika lunch- och middagsrätter. Av dessa återfinns samtliga utom tre på topplistorna i Matrapporten 2025 vilket innebär att de speglar de mest populära maträtterna i Sverige enligt undersökningen. Genom att servera maträtter som människor känner igen och tycker om, ökar sannolikheten att maten accepteras och äts upp, vilket i sin tur minskar matsvinn och förbättrar näringsintaget. Jämfört med Konsumentverkets matsedel från 2019 har 15 helt nya recept tillkommit. 8 recept har förändrats i stor utsträckning, där endast huvudingrediensen har behållits men övriga delar av rätten har reviderats. Resterande 13 recept är återanvända med justeringar för att förhålla sig till de uppdaterade näringsrekommendationerna,

kostråden samt lägre energinivå. Andelen vegetariska rätter, rätter med rött kött och chark, fiskrätter samt rätter med kyckling redovisas i tabell 1.

Tabell 1. Fördelning av matsedelns luncher och middagar

| Typ av rätter                       | Antal rätter per vecka | Andel i procent |
|-------------------------------------|------------------------|-----------------|
| Vegetariska rätter*                 | 4–5                    | 33              |
| Rätter med rött kött och chark      | 3–4                    | 27              |
| Fiskrätter, både mager och fet fisk | 2–3                    | 22              |
| Rätter med kyckling                 | 2–3                    | 18              |

\*Vegetariska rätter kan innehålla mejeriprodukter och ägg.

Vid lunch ingår vatten eller lättmjölk som måltidsdryck. Knäckebröd med bordsmargarin ingår oftast. Till middag ingår vatten som bordsdryck samt knäckebröd och bordsmargarin. På fredagar och lördagar inkluderas även ett glas sockerfri läsk eller lättöl till middagen.

Till både lunch och middag serveras återkommande tillbehör, däribland fyra olika sallader som roteras mellan rätterna.

### 3.3.3 Mellanmål

Vi har räknat med att mellanmål serveras tre gånger per dag: på förmiddagen, eftermiddagen och på kvällen.

- På förmiddagen serveras alltid frukt.
- På eftermiddagen alterneras följande mellanmål:
  - Fredagsfika: Kanelbulle, kaffe med lättmjölk, frukt.
  - Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter.
  - Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön.
  - Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe med lättmjölk.
  - Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt.
- Till kvällsmål alterneras följande mellanmål:
  - Frukt, nöt- och fröblandning.
  - Frukt.
  - Knäckebröd med färskost, nötter.
  - Knäckebröd med lätt bordsmargarin och ost, nötter.

Under helgen ingår efterrätt, godis eller snacks.

### 3.4 Matsedelsplanering och näringsberäkning

Matsedlarna är planerade i Matilda måltidsplaneringssystem (Matilda FoodTech), där livsmedel från den svenska livsmedelsdatabasen<sup>13</sup> använts.

Matsedelsplaneringen utgår från vuxna, men tar även hänsyn till variationer i behov, beroende på ålder och kön. I flera fall där närings- eller kostinformationen i måltidsplaneringssystemet varit ofullständig har kompletterande uppgifter hämtats direkt från den svenska livsmedelsdatabasen.

I matsedelsplaneringen har jämförelsenormen *NNR/NNR 2023 Kvinna 25–50 år* använts i måltidsplaneringssystemet. Denna norm motsvarar näringsrekommendationerna enligt NNR 2023 för kvinnor i åldern 25–50 år, med ett uppskattat energibehov på 9 MJ, och har legat till grund för planeringen av måltiderna.

För att anpassa matsedeln till alla åldersgrupper har livsmedlens innehåll i matsedeln räknats om proportionerligt utifrån respektive energibehov, med undantag för rött kött och charkprodukter. För dessa livsmedel har i stället samma mängd planerats för både kvinnor och män i åldern 25–50 år, och därefter har innehållet räknats om proportionerligt utifrån energibehov för kvinnor respektive män. Anledningen till att rött kött och charkprodukter inte har räknats om proportionerligt utifrån energibehov för alla, är att dessa livsmedel inte bör öka i mängd i takt med energibehovet, särskilt med tanke på folkhälsorekommendationer om att begränsa intaget. Män har generellt ett högre energibehov än kvinnor, men detta innebär inte att de har ett ökat behov av rött kött och charkprodukter. Samtidigt innehåller dessa livsmedel viktiga näringsämnen, däribland järn, som kvinnor i fertil ålder har ett högre behov av. Genom att utgå från samma mängd rött kött och chark för både kvinnor och män säkerställs att kvinnor får i sig tillräckligt av dessa näringsämnen, utan att männens intag överstiger rekommenderade nivåer. Denna strategi balanserar alltså både näringsmässiga behov och folkhälsomässiga riktlinjer.

#### 3.4.1 Referensvärden för näringsintag

De referensvärden som används för att värdera näringsinnehållet i matsedeln baseras på NNR 2023. Dessa riktlinjer utgör den vetenskapliga grunden för kostplanering i de nordiska länderna och är antagna som de officiella näringsrekommendationerna i Sverige<sup>14</sup>.

För de energigivande näringsämnena (kolhydrater, fett och protein) anges rekommenderat intag som ett intervall utifrån det totala energiintaget. Det innebär att en viss andel av den energi vi får i oss bör komma från respektive

---

<sup>13</sup> Livsmedelsverket. Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas version 2024-12-05. [hämtad 2025.06.02]. <https://soknaringsinnehall.livsmedelsverket.se/>.

<sup>14</sup> Livsmedelsverket. Referensvärden för energi och näringsämnen. En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023. Uppsala: 2023.

näringsämne. Denna andel uttrycks i energiprocent (E %), vilket visar hur stor del av det totala energiintaget som kommer från ett visst näringsämne.

För mikronäringsämnen (vitaminer och mineraler) används i första hand *rekommenderat intag* (RI) för att bedöma näringsintaget. RI är främst avsett för kostplanering för grupper och baseras på ålder och kön. Värdena är beräknade att täcka behoven hos 97,5 % av individerna i en grupp och inkluderar en säkerhetsmarginal som tar hänsyn till individuella variationer. I de fall där det enligt NNR 2023 saknas tillräcklig vetenskapligt underlag för att fastställa rekommenderat intag, används i stället *tillräckligt intag* (AI). AI är en uppskattning som bedöms vara tillräcklig för att tillgodose näringsbehovet hos friska individer. De mikronäringsämnen som analyseras i matsedeln och som har ett fastställt RI är vitamin A (retinolekvivalenter), vitamin D, tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folat, vitamin C, kalcium, järn och zink. För mikronäringsämnen där RI inte har kunnat fastställas används i stället AI, vilket gäller för vitamin E, vitamin K, vitamin B12, fosfor, kalium, magnesium, jod och selen.

### 3.4.2 Referensvärden för energiintag

Referensvärden för energiintag har också hämtats från NNR 2023. De referensvärden för energibehov som beräknats i NNR 2023 utgår från en hälsosam kroppsvikt. Det innebär att referensvärdena är beräknade för individer med en vikt som är förenlig med god hälsa (normalvikt). Syftet är att ge vägledning om ett lämpligt energiintag som motsvarar kroppens behov och som minskar risken för kostrelaterade sjukdomar.

För vuxna utgår matsedelsplaneringen från en fysisk aktivitetsnivå (PAL) motsvarande 1,6 vilket ligger nära medianen i befolkningen. En aktivitetsnivå på PAL 1,6 motsvarar en livsstil med stillasittande arbete och en viss ökad fysisk aktivitetsnivå på fritiden. Det är dock viktigt att notera att rekommendationen i NNR 2023 är att eftersträva en högre aktivitetsnivå, motsvarande PAL 1,8, för att främja god hälsa. En högre fysisk aktivitetsnivå medför ett ökat energibehov, vilket innebär att individer med en mer aktiv livsstil behöver ett större energiintag, alltså större portioner, för att uppnå energibalans och bibehålla en hälsosam kroppsvikt.

För barn används genomsnittliga nivåer för fysisk aktivitet per åldersgrupp: 1–3 år: PAL 1,4; 4–10 år: PAL 1,6; 11–17 år: PAL 1,7. För att uppskatta energibehovet hos barn i åldern 7–11 månader användes ett referensvärde på 3,2 MJ per dag, norm *NNR 6-11 månader (2012)* enligt måltidsplaneringssystemet Matilda. Eftersom både NNR 2012 och de uppdaterade rekommendationerna i NNR 2023 utgår från samma genomsnittliga energibehov på cirka 333–339 kJ per kilogram kroppsvikt och dag för åldersgruppen<sup>6, 15</sup>, är energibehovsvärdet fortsatt

---

<sup>6</sup> Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Eneroth H, Erkkola M, et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects. Copenhagen: Nordisk Ministerråd; 2023.

representativt för barn i denna åldersgrupp. Energibehovet är beräknat utifrån att barn 7–11 månader delammas.

Referensvärden för energiintag, utdrag ur NNR 2023, finns i bilaga 2.

### 3.4.3 Referensvärden för livsmedelsbaserade kostråd

Referensvärden för de livsmedelsbaserade kostråden utgår från Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen<sup>16</sup>. Dessa råd bygger på NNR 2023 och översätter näringsrekommendationerna till praktiska råd om matvanor, med fokus på både näringsmässig kvalitet och hållbarhet.

## 3.5 Matsedelsanalys

I matsedelsanalysen har jämförelsenormen *NNR/NNR 2023 Kvinna 25–50* använts i måltidsplaneringssystemet. Denna norm baseras på en aktivitetsnivå på PAL 1,6 och ett beräknat dagligt energibehov på 9 MJ.

### 3.5.1 Matsedelns energi- och näringsinnehåll

#### *Innehåll av energi och energigivande näringsämnen*

Energiinnehållet i matsedeln var i genomsnitt 9 MJ per dag. Fördelningen av energigivande näringsämnen överensstämmer med NNR 2023, tabell 2.

Tabell 2. Genomsnittligt innehåll av energigivande näringsämnen i matsedeln

| Näringsämne              | Mängd    | Rekommendationer |
|--------------------------|----------|------------------|
| Protein                  | 18 E %   | 10-20 E %        |
| Kolhydrater              | 48 E %   | 45-60 E %        |
| <i>Kostfibrer</i>        | 38 g/dag | ≥25–35 g/dag     |
| <i>Fritt socker</i>      | 7,2 E %  | <10 E %          |
| Fett                     | 34 E %   | 25-40 E %        |
| <i>Mättat fett</i>       | 8,3 E %  | <10 E %          |
| <i>Enkelomättat fett</i> | 14,9 E % | 10-20 E %        |
| <i>Fleromättat fett</i>  | 7,4 E %  | 5-10 E %         |

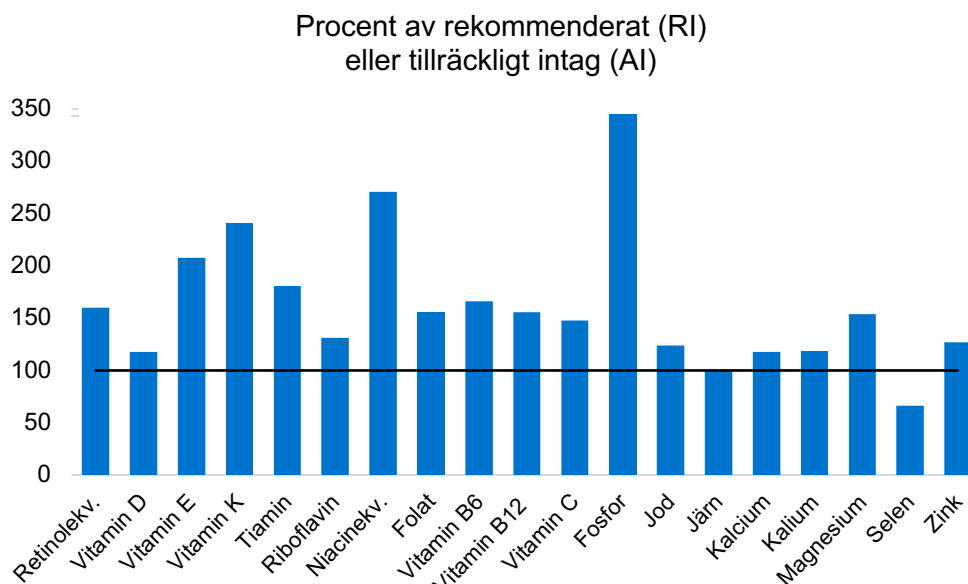
Kolhydrater inkluderar både glykemiska kolhydrater och kostfibrer. Summan av mättat, enkelomättat och fleromättat fett uppgår inte exakt till samma energiprocent (E%) som måltidsplaneringssystemet beräknat för total mängd fett.

<sup>15</sup> Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity. 5th uppl. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014.

<sup>16</sup> Livsmedelsverket. L 2025 nr 04: Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala: 2025.

### Innehåll av vitaminer och mineraler

Fördelningen av vitaminer och mineraler överensstämmer med rekommenderat intag eller tillräckligt intag enligt NNR 2023 för alla näringsämnen förutom selen, där intaget är ungefär två tredjedelar av det tillräckliga intaget, se figur 2. För salt är innehållet i matsedeln i genomsnitt precis under den övre gränsen om max 6 gram per dag.



Figur 2. Genomsnittligt innehåll av vitaminer och mineraler i matsedeln i förhållande till rekommenderat (RI) eller, i de fall RI inte är etablerat, tillräckligt intag (AI). Den svarta horisontella linjen anger 100 % av RI eller AI.

### Selen

I matsedeln uppgår seleninnehållet i genomsnitt till 50 mikrogram per dag. Enligt data från den nationella kostundersökningen Riksmaten vuxna 2010–11 är det uppskattade medianintaget av selen för svenska kvinnor cirka 39 mikrogram per dag<sup>17</sup>.

För selen finns inget fastställt rekommenderat intag enligt NNR 2023. I stället används ett så kallat *adequate intake* (AI), eller tillräckligt intag, vilket baseras på uppskattningar av vad som anses vara tillräckligt för att upprätthålla god hälsa hos friska. Eftersom AI inte bygger på samma omfattande vetenskapliga underlag som ett rekommenderat intag, är det förknippat med en högre grad av osäkerhet. I NNR 2023 har referensvärdet för selen höjts jämfört med tidigare versioner. I NNR 2012 var rekommenderat intag för selen 50 respektive 60 mikrogram per dag för kvinnor respektive män. I nuvarande NNR 2023 är referensvärdena för tillräckligt intag 75 respektive 90 mikrogram per dag.

<sup>17</sup> Amcoff E, Edberg A, Enghardt Barbieri H, Lindroos AK, Nälsén C, Pearson M, et al. Riksmaten - vuxna 2010–2011 Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Uppsala: 2012.

Trots en varierad och genomtänkt måltidsplanering visar näringsberäkningarna att seleninnehållet riskerar att vara otillräckligt. Detta kan delvis förklaras av att de svenska jordarna är naturligt selenfattiga, vilket påverkar selenhalten i många vegetabiliska livsmedel<sup>18</sup>. För att närma sig referensvärdet kan det därför vara nödvändigt att vidta kompletterande åtgärder.

### *Järn*

Matsedelns genomsnittliga järninnehåll uppgår till 15 milligram per dag. Detta ligger i linje med rekommenderat intag för målgruppen kvinnor i åldern 25–50 år, vilket också motsvarar det övre spannet av det rekommenderade dagliga intaget för alla åldersgrupper (exklusive gravida, som har ett högre behov av järn). För att nå rekommendationen för järn är leverpastej och blodpudding viktiga komponenter i menyn.

Enligt NNR 2023 är järn ett av de näringsämnen där intaget ofta är otillräckligt, särskilt bland flickor i tonåren och kvinnor i fertil ålder. Detta bekräftas av data från den nationella matvaneundersökningen Riksmaten ungdom 2016–17<sup>19</sup>, där medianintaget av järn låg under det rekommenderade intaget i samtliga åldersgrupper bland flickor, och även bland pojkar i årskurs fem. Bland flickor i högstadiet och gymnasiet var risken för järnbristanemi särskilt hög.

Järn är ett livsnödvändigt näringsämne som bland annat behövs för att kroppen ska kunna bilda hemoglobin och transportera syre i blodet. Behovet av järn är särskilt högt under perioder av tillväxt, som under barndom och ungdom, samt hos kvinnor i fertil ålder på grund av menstruation och även under graviditet. För vissa grupper, särskilt kvinnor, kan det vara svårt att uppnå det rekommenderade intaget enbart via kosten. I dessa fall kan järntillskott vara nödvändigt för att förebygga brist.

Järn förekommer i två former i kosten: hemjärn, som finns i animaliska livsmedel som kött och fisk, och icke-hemjärn, som finns i vegetabiliska livsmedel. Hemjärn tas upp mer effektivt av kroppen. Vid en kost med begränsat intag av animaliska produkter kan det därför vara en utmaning att tillgodose kroppens järnbehov. För att säkerställa ett tillräckligt intag av järn i växtbaserade kostmönster är det viktigt att inkludera järnrika livsmedel som exempelvis baljväxter (till exempel bönor, linser och ärtor), fullkornsprodukter, fröer, nötter, torkad frukt och gröna bladgrönsaker. Järnupptaget kan förbättras genom att kombinera intaget med C-vitaminrika livsmedel, såsom grönsaker, frukter och bär.

---

<sup>18</sup> Livsmedelsverket. Selen. [hämtad 2025.06.02].

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler1/selen>.

<sup>19</sup> Warensjö Lemming E, Moraeus L, Petrelius Sipinen J, Lindroos AK. Riksmaten ungdom 2016-17, Näringsintag och näringsstatus bland ungdomar i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket, 2018.

Den planerade matsedeln är beräknad för ett dagligt energibehov om 9 MJ. För individer med lägre energibehov är det särskilt viktigt att säkerställa ett tillräckligt intag. Det är också nödvändigt att ta hänsyn till olika gruppers specifika näringsrekommendationer.

### *Jod*

Matsedeln ger ett tillräckligt intag av jod, vilket uppnås genom att joderat salt används i recepten. Det genomsnittliga intaget uppgår till cirka 185 mikrogram per dag, vilket överstiger det tillräckliga intaget (AI) på 150 mikrogram per dag enligt NNR 2023.

Jod är ett livsnödvändigt näringsämne som främst finns i animaliska livsmedel, såsom fisk och mejeriprodukter, samt i joderat salt, och som är livsnödvändigt för sköldkörtelns funktion. Eftersom många färdiglagade livsmedel inte innehåller joderat salt, och eftersom växtbaserad kost ofta har ett lågt jodinhåll, finns det en ökad risk för lågt intag hos personer som inte använder joderat salt eller som följer en vegansk kost.

### *Vitamin D*

Matsedelns genomsnittliga innehåll av vitamin D uppgår till ca 11,8 mikrogram per dag, vilket möter det rekommenderade intaget för målgruppen enligt NNR 2023, där referensvärdet är 10 mikrogram per dag.

Vitamin D är ett livsnödvändigt näringsämne med många viktiga funktioner i kroppen och som bland annat är viktigt för benhälsan. Eftersom kroppens egen produktion av vitamin D via solljus är begränsad under stora delar av året i Norden, är det särskilt viktigt att säkerställa intaget via kosten eller kosttillskott. I denna matsedel uppnås rekommendationen huvudsakligen genom användning av berikade mejeriprodukter och fet fisk.

Enligt NNR 2023 finns det flera grupper som har en ökad risk för brist på vitamin D. Det gäller bland annat äldre personer, personer med mörk hudfärg, de som bär heltäckande klädsel samt personer som vistas lite utomhus. Livsmedelsverket rekommenderar att vissa av dessa grupper tar tillskott av vitamin D<sup>20</sup>. Det gäller framför allt små barn under två år och äldre personer från 75 års ålder, men även personer som inte äter fisk eller D-vitaminberikade livsmedel, eller som inte får tillräcklig solexponering. För dessa grupper kan ett dagligt tillskott vara nödvändigt för att uppnå ett tillräckligt intag.

## **3.5.2 Matsedelns livsmedelsinnehåll**

Matsedelns sammansättning har planerats utifrån och analyserats i förhållande till Livsmedelsverkets livsmedelsbaserade kostråd, se tabell 3. Beräkningarna

---

<sup>20</sup> Livsmedelsverket. D-vitamin. [hämtad 2025.06.02].  
<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/d-vitamin>.

omfattar inte ingredienser i sammansatta livsmedel såsom färdigrätter (exempelvis pyttipanna eller falafel), sylt, mos eller nötter som ingår i müsli.

#### *Frukt och grönsaker*

Rekommendationen om ett dagligt intag på minst 500 gram frukt och grönsaker uppnås i matsedeln. I genomsnitt innehåller matsedeln 304 gram grönsaker, varav 50 % är grova grönsaker som rotfrukter, lök och kål, och 258 gram frukt per dag. Baljväxter inkluderas inte i denna beräkning utan har beräknats separat.

#### *Baljväxter*

Livsmedelsverket rekommenderar att baljväxter konsumeras ofta, gärna dagligen. I matsedeln förekommer baljväxter frekvent och uppgår i genomsnitt till 85 gram per dag, beräknat på kokt vikt.

#### *Nötter*

Det genomsnittliga dagliga innehållet av nötter är 22 gram, vilket är i linje med rekommendationen om 20–30 gram per dag.

#### *Magra osötade mejeriprodukter och vegetabiliska alternativ*

Det totala innehållet i denna livsmedelsgrupp uppgår till i genomsnitt 403 gram per dag, vilket ligger i linje med kostrådet om 350–500 gram per dag. Av det totala intaget utgör berikade vegetabiliska alternativ cirka 12 procent, huvudsakligen baserade på havreprodukter.

#### *Fullkorn*

Rekommendationen om minst 90 gram fullkorn per dag uppnås i matsedeln, med ett genomsnittligt innehåll på 95 gram per dag.

#### *Kött och charkprodukter*

Mängderna för kött och charkprodukter har beräknats utifrån rå, otillagad vikt. Det innebär att mängden rött kött avser vikten före tillagning. För charkprodukter, såsom leverpastej, korv och blodpudding, har hela produktens råa vikt inkluderats i beräkningen, inte enbart den andel som faktiskt utgörs av kött. Det genomsnittliga intaget uppgår till 421 gram per vecka i otillagad form. Detta ligger inom ramen för kostråden, som anger ett rekommenderat intag på högst 350 gram tillagat kött per vecka, vilket motsvarar cirka 400–500 gram i rå vikt.

*Tabell 3. Genomsnittligt innehåll av olika livsmedelsgrupper i matsedeln*

| Livsmedelsgrupp                                            | Mängd per dag (g) | Mängd per vecka (g) | Rekommendation                                                 |
|------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|
| Grönsaker och frukt                                        | 561               |                     | >500 g/dag                                                     |
| Baljväxter (kokt vikt)                                     | 85                |                     | Ofta, gärna varje dag                                          |
| Nötter                                                     | 22                |                     | 20-30 g/dag                                                    |
| Magra osötade mejeriprodukter och vegetabiliska alternativ | 403               |                     | 350-500 g/dag                                                  |
| Fullkorn                                                   | 95                |                     | >90 g/dag                                                      |
| Rött kött och chark (ej tillagat)                          |                   | 421                 | ≤350 g tillagat/vecka (motsvarar 400-500 gram före tillagning) |

### 3.5.3 Klimatberäkning och klimatpåverkan

För att beräkna matsedelns klimatpåverkan har RISE klimatdatabas använts, integrerad i Matilda måltidsplaneringssystem (version 2.3). Databasen bygger på livscykelanalyser (LCA) av över 800 livsmedel som är representativa för svensk livsmedelskonsumtion<sup>21</sup>. LCA är en ISO-standardiserad metod som kartlägger ett livsmedels klimatpåverkan genom hela dess livscykel från produktion till färdig vara. Varje livsmedel tilldelas ett klimattal som uttrycks i koldioxidekvivalenter (CO<sub>2</sub>e) per kilogram livsmedel. Dessa värden är generella och inte kopplade till specifika producenter, vilket innebär att de ger en ungefärlig uppskattning av klimatpåverkan. Det är dock viktigt att notera att inte alla livsmedel finns representerade i Matilda måltidsplaneringssystem och att klimatavtrycket därmed kan vara något underestimerat.

Världsnaturfondens (WWF) initiativ *One Planet Plate*<sup>22</sup> har definierat en klimatbudget för mat som syftar till att bidra till målet om att begränsa den globala uppvärmningen till högst 1,5 grader Celsius. Denna klimatbudget uppgår till 11 kg CO<sub>2</sub>e per person och vecka. Fördelat på veckans måltider innebär det att varje lunch eller middag i genomsnitt bör ha ett klimatavtryck på högst 0,5 kg CO<sub>2</sub>e. I genomsnitt har en svensk lunch eller middag idag ett avtryck på 1,8 kg CO<sub>2</sub>e<sup>23</sup>.

I den planerade matsedeln uppgår den genomsnittliga klimatpåverkan för en lunch- eller middagsrätt, inklusive tillbehör, till 1,3 kg CO<sub>2</sub>e per portion. Det innebär att måltiderna ligger under dagens svenska genomsnitt på 1,8 kg CO<sub>2</sub>e - ett steg i rätt riktning. Samtidigt överskrider WWF:s hållbarhetsmål. Resultatet visar alltså att matsedeln är bättre än genomsnittet, men att det fortfarande finns utrymme för förbättring för att nå klimatmålen.

---

<sup>21</sup> RISE. RISE klimatdatabas för livsmedel. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.ri.se/sv/expertisomraden/expertiser/rise-klimatdatabas-for-livsmedel>.

<sup>22</sup> (WWF); Matkalkylatorn. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/matkalkylator/>.

<sup>23</sup> (WWF); Matkalkylatorn. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/matkalkylator/>.

## 4 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. 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 lagas hemma*  
Kostnaderna bygger på att alla måltider tillagas hemma och att man tar med sig matlåda till arbetet.
- *All mat lagas hemma 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 eller köper med sig mat.

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

### 4.1 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.

### 4.2 Prisinsamling

Under våren 2025 har prisinsamlingar genomförts på de livsmedel som ingår i Konsumentverkets uppdaterade matsedlar. I Konsumentverkets fyraveckorsmatsedel ingår 230 livsmedelsartiklar, inklusive artiklar för specialkost. Under en fyraveckorsperiod (v.19-v.22, 2025) samlade Matpriskollen Sverige in prisuppgifter från totalt 53 butiker med en geografisk spridning över hela Sverige, se figur 3. Mätningarna genomfördes i närbutiker såväl som stormarknader inom kedjorna ICA, COOP, Willys, Hemköp, City Gross och Lidl. Butikerna valdes ut för att ge en bra fördelning och representation på

riksnivå. Antalet butiker per butikskoncept speglar i stort hur marknadsandelarna ser ut i den svenska dagligvaruhandeln<sup>24</sup>.

Matpriskollen har hämtat hem livsmedelspriser från varje enskild butiks online-handel. För Lidl, som inte har någon online-handel, hämtades priser in manuellt i butik. Eftersom i princip alla Lidlbutiker har samma pris över hela Sverige, fick Lidl Katrineholm representera Lidl i hela Sverige.

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 exempelvis mejeriprodukter, spannmål, rotfrukter och äpplen. Kostnaderna för fisk-och skaldjur som ingår i matsedeln grundar sig på MSC-märkta produkter. Andelen ekologiska livsmedel är något lägre än i tidigare matsedel. Detta eftersom den ekologiska livsmedelsförsäljningen har visat på sjunkande siffror<sup>25</sup>. De ekologiska artiklarna som ingår är bananer, potatis och mjölk. Dessa artiklar är valda för att de är vanligt förekommande artiklar där ekoförsäljningen är relativt hög<sup>26</sup>. Förutom ovanstående kriterier har prisinsamling skett på de billigaste livsmedelsartiklarna i respektive butik. Olika typer av erbjudanden och medlemspriser har inkluderats i prisinsamlingen för att få det lägsta priset för respektive livsmedel. Eftersom prisinsamlingen pågick under fyra veckor så varierade det vilka artiklar som var på erbjudande. Ett medelpris för de fyra veckorna räknades fram för respektive artikel. Insamlade priser har sedan viktats i förhållande till butikskedjornas marknadsandelar i den svenska dagligvaruhandeln<sup>27</sup>.

De år som prismätningar inte genomförs beaktas den faktiska prisutvecklingen på livsmedel genom att priserna räknas om utifrån del-konsumentprisindex från SCB. Eftersom Konsumentverkets beräkningar är en prognos för det kommande året läggs också en prognosfaktor på priset. Prognosfaktorn tar Konjunkturinstitutet fram för prisutvecklingen för det kommande året.

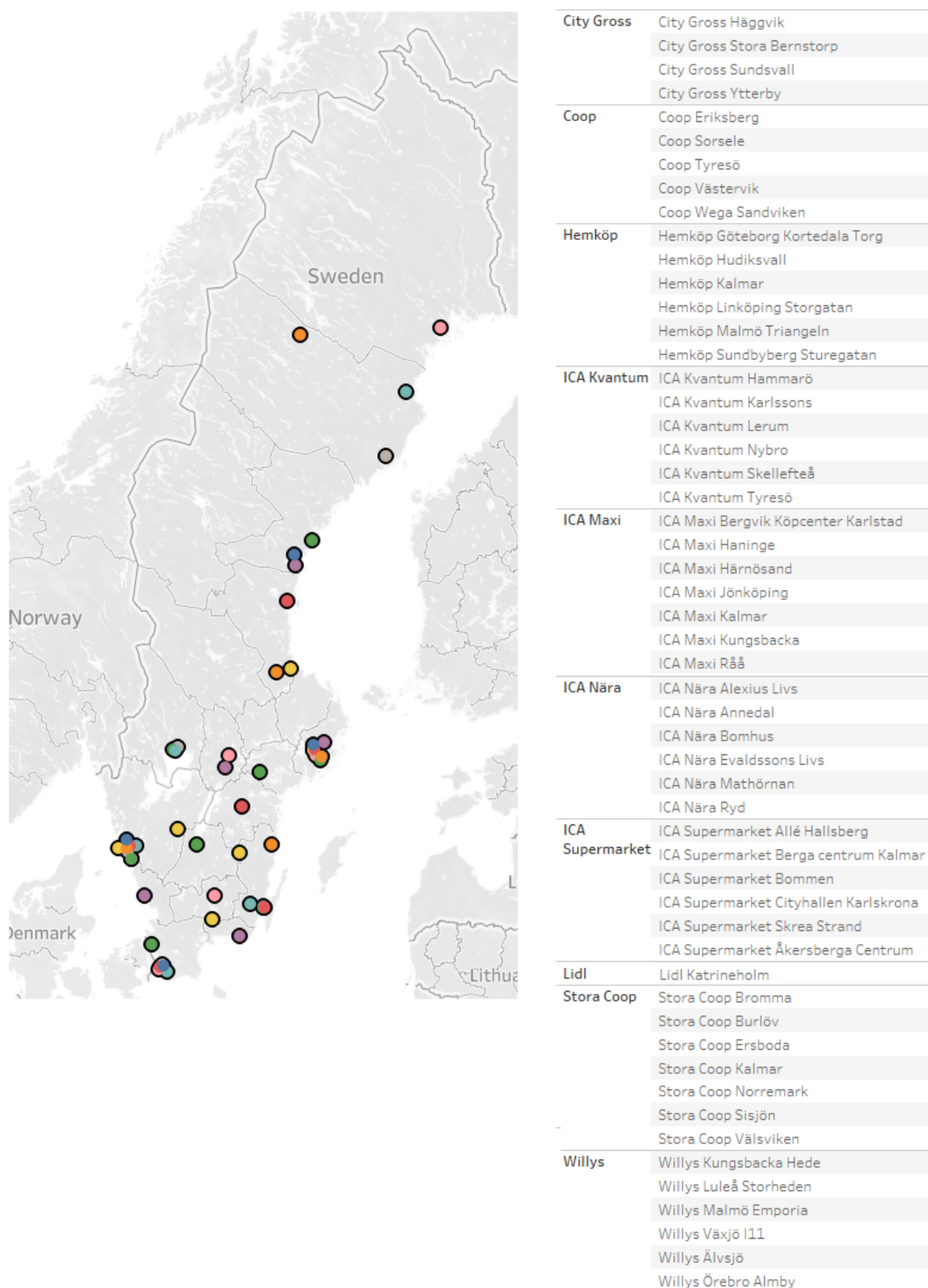
---

<sup>24</sup> DLF och Delfi Marknadspartner, Dagligvarukartan 2024. [hämtad 2025.02.20]. <https://dlf.se/rapporter/dagligvarukartan-2024>.

<sup>25</sup> SCB. Livsmedelsförsäljningsstatistik 2023. [hämtad 2025.02.20]. [https://www.scb.se/contentassets/a282ab4b37da4c2cb3adae40f2d17c6f/ha0103\\_2023a01\\_br\\_haftbr2402.pdf](https://www.scb.se/contentassets/a282ab4b37da4c2cb3adae40f2d17c6f/ha0103_2023a01_br_haftbr2402.pdf).

<sup>26</sup> Organic Sweden. Ekologiska årsrapporten 2024. [hämtad 2025.05.15]. [https://www.ekolantbruk.se/files/DDKAgnrX\\_zA/view](https://www.ekolantbruk.se/files/DDKAgnrX_zA/view).

<sup>27</sup> DLF och Delfi Marknadspartner, Dagligvarukartan 2024. [hämtad 2025.05.15]. <https://dlf.se/rapporter/dagligvarukartan-2024>.



Figur 3. Geografisk spridning för de butiker som ingått i prisinsamlingen. Vecka 20 stängde Stora Coop Kalmar, vilket gjorde att den ersattes av Stora Coop Norreremark (Växjö) för prisinsamlingarna för vecka 21-22. (Bild från Matpriskollen, Sverige.)

## Källförteckning

Amcoff E, Edberg A, Enghardt Barbieri H, Lindroos AK, Nälsén C, Pearson M, et al. *Riksmaten - vuxna 2010-11 Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: 2012.

Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Eneroth H, Erkkola M, et al. *Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects*. Copenhagen: Nordisk Ministerråd; 2023. 388 s.

Dagligvaruleverantörerna (DLF) och Delfi Marknadspartner. *Dagligvarukartan 2024*. [hämtad 2025.05.15]. <https://dlf.se/rapporter/dagligvarukartan-2024>.

Folkhälsomyndigheten. *Nationellt folkhälsomål och målområden*. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/#leva>.

Folkhälsomyndigheten. *Statistik om vuxnas matvanor 2025*. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-obesitas/mat/statistik-om-mat/statistik-om-vuxnas-matvanor/>.

Food & friends. *Matrapporten 2025*. [hämtad 2025.06.20]. <https://www.foodfriends.se/matrapporten-2025/>.

GBD 2021 Risk Factors Collaborators. *Global burden and strength of evidence for 88 risk factors in 204 countries and 811 subnational locations, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021*. Lancet (London, England). 2024 May 18;403(10440):2162-203.

Livsmedelsverket, Edwall Löfvenborg J. *Hur mycket salt äter vi i Sverige? En uppskattning av befolkningens saltintag från befintliga data*. Uppsala: Livsmedelsverkets PM; 2023.

Livsmedelsverket. *Referensvärden för energi och näringsämnen. En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023*. Uppsala: 2023.

Livsmedelsverket. *Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas version 2024-12-05*. [Databas] 2024. [hämtad 2025.06.02]. <https://soknaringsinnehall.livsmedelsverket.se/>.

Livsmedelsverket. *D-vitamin*. [hämtad 2025.06.02]. <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/d-vitamin>.

Livsmedelsverket. L 2025 nr 04: *Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen*. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala: 2025.

Livsmedelsverket. *Selen*. [hämtad 2025.06.02].

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler1/selen>.

Livsmedelsverket. *Spädbarn*. [hämtad 2025.06.02].

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/spadbarn>.

Naturvårdsverket. *Sveriges miljömål 2025*. [hämtad 2025.06.02].

<https://www.naturvardsverket.se/om-miljoarbetet/sveriges-miljomal/>

Nordic Council of Ministers. *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*. 5th uppl. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014.

Organic Sweden. *Ekologiska årsrapporten 2024*. [hämtad 2025.06.02].

[https://www.ekolantbruk.se/files/dDKAgnrX\\_zA/view](https://www.ekolantbruk.se/files/dDKAgnrX_zA/view)

RISE. *RISE klimatdatabas för livsmedel*. [hämtad 2025.06.02].

<https://www.ri.se/sv/expertisomraden/expertiser/rise-klimatdatabas-for-livsmedel>.

SCB. *Livsmedelsförsäljningsstatistik 2023*, [hämtad 2025.02.20].

[https://www.scb.se/contentassets/a282ab4b37da4c2cb3adae40f2d17c6f/ha0103\\_2023a01\\_br\\_haftbr2402.pdf](https://www.scb.se/contentassets/a282ab4b37da4c2cb3adae40f2d17c6f/ha0103_2023a01_br_haftbr2402.pdf).

United Nations. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. 2015. [hämtad 2025.06.02]. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

Vårdguiden. *Laktosintolerans*. [hämtad 2025.06.02].

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/laktosintolerans/>.

Världsnaturfonden (WWF). *Matkalkylatorn*. [hämtad 2025.06.02].

<https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/matkalkylator/>.

Warensjö Lemming E, Moraeus L, Petrelius Sipinen J, Lindroos AK. *Riksmaten ungdom 2016-17, Näringsintag och näringsstatus bland ungdomar i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket, 2018.

## **Bilagor**

Bilaga 1: Matsedel

Bilaga 2: Referensvärden för energiintag

## Bilaga 1: Matsedel

Till lunch ingår vatten och (oftast) lättmjölk som måltidsdryck samt knäckebröd med margarin. Till middag ingår vatten som måltidsdryck och (oftast) knäckebröd med margarin. På fredagar och lördagar ingår ett glas lättöl eller sockerfri läsk som måltidsdryck till middagen.

### Vecka: 1

| Måndag              |  |                                                                                                                                                              |
|---------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      |  | Havregrynsgröt, hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor, lättmjölk, fullkornssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Spenatsoppa med kokt ägg, mjukt fullkornsbröd och grönsaksstavar                                                                                             |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe, lättmjölk                                                                                                  |
| <i>Middag</i>       |  | Fullkornspasta med köttfärsås och ketchup, tomat- och bönsallad                                                                                              |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Knäckebröd med lätt bordsmargarin och ost, mandel, te med havredryck                                                                                         |
| Tisdag              |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Havregrynsgröt, hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor, lättmjölk, fullkornssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Fullkornspasta med köttfärsås och ketchup, tomat- och bönsallad                                                                                              |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe med lättmjölk                                                                                               |
| <i>Middag</i>       |  | Sejfilé med äggsås, kokt potatis och gröna ärter                                                                                                             |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Knäckebröd med lätt bordsmargarin och ost, mandel, te med havredryck                                                                                         |
| Onsdag              |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Havregrynsgröt, hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor, lättmjölk, fullkornssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Sejfilé med äggsås, kokt potatis och gröna ärter                                                                                                             |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe med lättmjölk                                                                                               |
| <i>Middag</i>       |  | Lasagne med keso och grönsaksröra, råkostsallad med hasselnötter                                                                                             |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Knäckebröd med lätt bordsmargarin och ost, mandel, te med havredryck                                                                                         |
| Torsdag             |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Havregrynsgröt, hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor, lättmjölk, fullkornssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Lasagne med keso och grönsaksröra, råkostsallad med hasselnötter                                                                                             |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe med lättmjölk                                                                                               |
| <i>Middag</i>       |  | Broccoli- och matvetegratäng med chilikyckling, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                              |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Knäckebröd med lätt bordsmargarin och ost, mandel, te med havredryck                                                                                         |
| Fredag              |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Havregrynsgröt, hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor, lättmjölk, fullkornssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Broccoli- och matvetegratäng med chilikyckling, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                              |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Kanelbulle, kaffe med lättmjölk, frukt                                                                                                                       |
| <i>Middag</i>       |  | Tortilla med tacofärs, grönsaker, tacosås och gräddfil                                                                                                       |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Frukt, te med havredryck                                                                                                                                     |
| <i>Extra</i>        |  | Chips och popcorn                                                                                                                                            |

**Lördag**

|                     |                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt, fullkornsflingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        | Biffar på röda linser och kidneybönor, bulgur, yoghurtsås, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                   |
| <i>Mellanmål em</i> | Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe med lättmjölk                                                                                               |
| <i>Middag</i>       | Gryta med fläskytterfilé och champinjoner, kokt potatis, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                     |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, te med havredryck                                                                                                                                     |
| <i>Extra</i>        | Fruktsallad med glass och mandel                                                                                                                             |

**Söndag**

|                     |                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt, fullkornsflingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        | Linssallad med grillrost/halloumi och potatis                                                                                                                |
| <i>Mellanmål em</i> | Lättyoghurt med valnötter och pumpakärnor, kaffe med lättmjölk                                                                                               |
| <i>Middag</i>       | Fisksoppa med lax och potatis, mjukt fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och paprika                                                                   |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med lätt bordsmargarin och ost, mandel, te med havredryck                                                                                         |

**Vecka 2****Måndag**

|                     |                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                              |
| <i>Lunch</i>        | Fisksoppa med lax och potatis, mjukt fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och paprika, morotsstavar                           |
| <i>Mellanmål em</i> | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                           |
| <i>Middag</i>       | Vegetarisk pyttipanna med stekt ägg, inlagda rödbetor och kokt broccoli, råkostsallad med hasselnötter                             |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                                                                    |

**Tisdag**

|                     |                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                              |
| <i>Lunch</i>        | Vegetarisk pyttipanna med stekt ägg, inlagda rödbetor och kokt broccoli, råkostsallad med hasselnötter                             |
| <i>Mellanmål em</i> | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                           |
| <i>Middag</i>       | Kycklingfilé med ugnstrostade grönsaker och bulgur                                                                                 |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                                                                    |

**Onsdag**

|                     |                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                              |
| <i>Lunch</i>        | Kycklingfilé med ugnstrostade grönsaker och bulgur                                                                                 |
| <i>Mellanmål em</i> | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                           |
| <i>Middag</i>       | Köttbullar med kokt potatis, brunsås och lingonsylt, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                               |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck.                                                                                   |

|                     |  |                                                                                                                                                              |
|---------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Torsdag</b>      |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättnmjölk                          |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Köttbullar med kokt potatis, brunsås och lingonsylt, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                         |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                                                     |
| <i>Middag</i>       |  | Fullkornspasta med lax- och spenatsås, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                                       |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                                                                                              |
| <b>Fredag</b>       |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättnmjölk                          |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Fullkornspasta med lax- och spenatsås, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                                       |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Kanelbulle, kaffe med lättnmjölk, frukt                                                                                                                      |
| <i>Middag</i>       |  | Biffar på röda linser och kidneybönor, bulgur, yoghurtsås, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                                                   |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Te med havredryck                                                                                                                                            |
| <i>Extra</i>        |  | Äppelpaj med glass                                                                                                                                           |
| <b>Lördag</b>       |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Lättyoghurt, fullkornsflingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Quinoasallad med aubergine och hummus                                                                                                                        |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                                                     |
| <i>Middag</i>       |  | Kyckling med currysås och mathavre, rödkålssallad med apelsin och valnötter                                                                                  |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Te med havredryck                                                                                                                                            |
| <i>Extra</i>        |  | Godisblandning                                                                                                                                               |
| <b>Söndag</b>       |  |                                                                                                                                                              |
| <i>Frukost</i>      |  | Lättyoghurt, fullkornsflingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> |  | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        |  | Falafel med grönsaker, yoghurtsås, bulgur och libanesiskt tunnbröd                                                                                           |
| <i>Mellanmål em</i> |  | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                                                     |
| <i>Middag</i>       |  | Korv Stroganoff och ris, råkotsallad med hasselnötter                                                                                                        |
| <i>Kvällsmål</i>    |  | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                                                                                              |

### Vecka 3

#### Måndag

|                     |                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med lättmjölk        |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                              |
| <i>Lunch</i>        | Korv Stroganoff och ris, råkostsallad med hasselnötter                                             |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter                                                         |
| <i>Middag</i>       | Linssoppa med fetaostcrème, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, råkostsallad med hasselnötter |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                                    |

#### Tisdag

|                     |                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med lättmjölk        |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                              |
| <i>Lunch</i>        | Linssoppa med fetaostcrème, mjukt fullkornsbröd med ost och paprika, råkostsallad med hasselnötter |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter                                                         |
| <i>Middag</i>       | Ugnsstekt kycklingfilé med honung och ingefära, klyftpotatis och ratatouille                       |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                                    |

#### Onsdag

|                     |                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Smoothies med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                       |
| <i>Lunch</i>        | Ugnsstekt kycklingfilé med honung och ingefära, klyftpotatis och ratatouille                |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter                                                  |
| <i>Middag</i>       | Sprödbakad torsk med potatis, remouladsås och gröna ärtor                                   |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                             |

#### Torsdag

|                     |                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                      |
| <i>Lunch</i>        | Sprödbakad torsk med potatis, remouladsås och gröna ärtor                                  |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter                                                 |
| <i>Middag</i>       | Ärtsoppa och pannkaka med havregrädde och sylt                                             |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, nöt- och fröblandning, te med havredryck                                            |

#### Fredag

|                     |                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Smoothie med frukt och bär, mjukt fullkornsbröd med ägg och kaviar, kaffe/te med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                      |
| <i>Lunch</i>        | Ärtsoppa och pannkaka med havregrädde och sylt                                             |
| <i>Mellanmål em</i> | Kanelbulle, kaffe med lättmjölk, frukt                                                     |
| <i>Middag</i>       | Marockansk köttgryta med bulgur, tomat- och bönssallad                                     |
| <i>Kvällsmål</i>    | Te med havredryck                                                                          |
| <i>Extra</i>        | Chips och popcorn                                                                          |

#### Lördag

|                     |                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt, fullkornsflingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        | Kycklingfärsbiffar med mathavre och tzatziki, tomat- och bönssallad                                                                                          |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter                                                                                                                   |
| <i>Middag</i>       | Tortilla med tacofärs, grönsaker, tacosås och gräddfil                                                                                                       |
| <i>Kvällsmål</i>    | Te med havredryck                                                                                                                                            |
| <i>Extra</i>        | Marängsviss med frukt och bär                                                                                                                                |

**Söndag**

|                     |                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt, fullkornsflingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                        |
| <i>Lunch</i>        | Bondomelett med potatis, lök och bacon, tomat- och bönsallad                                                                                                 |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med hummus, tomat och valnötter                                                                                                                   |
| <i>Middag</i>       | Nudlar med räkor och grönsaker, råkostsallad med hasselnötter                                                                                                |
| <i>Kvällsmål</i>    | Frukt, te med lättnmjölk                                                                                                                                     |

**Vecka 4****Måndag**

|                     |                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättnmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                               |
| <i>Lunch</i>        | Nudlar med räkor och grönsaker                                                                                                      |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön                                                                                 |
| <i>Middag</i>       | Citronkyckling med ugnstrostade grönsaker och svamp, grönsallad med morotstrimlor och hackad mandel                                 |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med färskost, mandel, te med havredryck                                                                                  |

**Tisdag**

|                     |                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättnmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                               |
| <i>Lunch</i>        | Citronkyckling med ugnstrostade grönsaker och svamp, grönsallad med morotstrimlor och hackad mandel                                 |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön                                                                                 |
| <i>Middag</i>       | Potatis- och purjolökssoppa, mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika, morotsstavar                                               |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med färskost, mandel, te med havredryck                                                                                  |

**Onsdag**

|                     |                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättnmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                               |
| <i>Lunch</i>        | Potatis- och purjolökssoppa, mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika, morotsstavar                                               |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön                                                                                 |
| <i>Middag</i>       | Blodpudding med råstekt potatis, äpple och lök, och lingonsylt, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                     |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med färskost, mandel, te med havredryck                                                                                  |

**Torsdag**

|                     |                                                                                                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättnmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                               |
| <i>Lunch</i>        | Blodpudding med råstekt potatis, äpple och lök, och lingonsylt, grönsallad med morotsstrimlor och hackad mandel                     |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön                                                                                 |
| <i>Middag</i>       | Linsbolognese med fullkornspasta och parmesan, rödkålssallad med apelsin och valnötter                                              |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med färskost, mandel, te med havredryck                                                                                  |

**Fredag**

|                     |                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsmüsli, hasselnötter och bärblandning, mjukt fullkornsbröd med hummus och riven morot, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                              |
| <i>Lunch</i>        | Linsbolognese med fullkornspasta och parmesan, rödkålssallad med apelsin och valnötter                                             |
| <i>Mellanmål em</i> | Kanelbulle, kaffe med lättmjölk, frukt                                                                                             |
| <i>Middag</i>       | Fullkornspasta med citronsmakande laxsås och gröna ärtor                                                                           |
| <i>Kvällsmål</i>    | Te med havredryck                                                                                                                  |
| <i>Extra</i>        | Kladdkaka med vispad mellangrädde                                                                                                  |

**Lördag**

|                     |                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsfingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                          |
| <i>Lunch</i>        | Kycklingfärsbiffar med mathavre och tzatziki, tomat- och bönsallad                                                                                             |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön                                                                                                            |
| <i>Middag</i>       | Hamburgare med bröd, sallad och klyftpotatis                                                                                                                   |
| <i>Kvällsmål</i>    | Te med havredryck                                                                                                                                              |
| <i>Extra</i>        | Godisblandning                                                                                                                                                 |

**Söndag**

|                     |                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Lättyoghurt med fullkornsfingor, cashewnötter, torkade aprikoser och banan, ljust fullkornsbröd med lätt bordsmargarin, ost och marmelad, kaffe med havredryck |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                          |
| <i>Lunch</i>        | Sallad Niçoise med tonfisk och ägg, mjukt fullkornsbröd med lätt bordsmargarin                                                                                 |
| <i>Mellanmål em</i> | Knäckebröd med linsröra, skivad tomat och pumpafrön                                                                                                            |
| <i>Middag</i>       | Lasagne, tomat- och bönsallad                                                                                                                                  |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med färskost, mandel, te med havredryck                                                                                                             |

**Vecka 5****Måndag**

|                     |                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Havregrynsgrot med hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor och lättmjölk, fullkorssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                             |
| <i>Lunch</i>        | Lasagne, tomat- och bönsallad                                                                                                                                     |
| <i>Mellanmål em</i> | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                                                          |
| <i>Middag</i>       | Daal med spenat, kokos och mathavre, rödkålssallad med apelsin och valnötter                                                                                      |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med färskost, mandel, te med havredryck                                                                                                                |

**Tisdag**

|                     |                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Frukost</i>      | Havregrynsgrot med hallonsylt eller äppelmos, hasselnötter, pumpakärnor och lättmjölk, fullkorssmörgås med lätt bordsmargarin, ost och tomat, kaffe med lättmjölk |
| <i>Mellanmål fm</i> | Frukt                                                                                                                                                             |
| <i>Lunch</i>        | Daal med spenat, kokos och mathavre, rödkålssallad med apelsin och valnötter                                                                                      |
| <i>Mellanmål em</i> | Mjukt ljust bröd med leverpastej och smörgåsgurka, frukt                                                                                                          |
| <i>Middag</i>       | Fiskgratäng, rödkålssallad med apelsin och valnötter                                                                                                              |
| <i>Kvällsmål</i>    | Knäckebröd med färskost, mandel, te med havredryck                                                                                                                |

## Bilaga 2: Referensvärden för energiintag

I tabellerna nedan visas de värden för energiintag som används vid kostplanering (NNR 2023).

Tabell 4. Referensvärden för energiintag hos grupper av vuxna med två olika aktivitetsnivåer, PAL 1,6 (ligger nära medianen i befolkningen) och PAL 1,8 (aktiv livsstil).

| Ålder<br>år    | Referensvikt <sup>a</sup><br>kg | REE <sup>b</sup><br>MJ/dag | Medelvärde PAL <sup>c</sup><br>1,6 MJ/dag | Aktiv PAL <sup>c</sup><br>1,8 MJ/dag |
|----------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Kvinnor</b> |                                 |                            |                                           |                                      |
| 18-24 år       | 64,4                            | 5,8                        | 9,4                                       | 10,6                                 |
| 25-50 år       | 64,1                            | 5,7                        | 9,0                                       | 10,2                                 |
| 51-70 år       | 62,5                            | 5,2                        | 8,3                                       | 9,3                                  |
| >70 år         | 60,6                            | 5,1                        | 8,2                                       | 9,2                                  |
| <b>Män</b>     |                                 |                            |                                           |                                      |
| 18-24 år       | 75,2                            | 7,4                        | 11,8                                      | 13,2                                 |
| 25-50 år       | 74,8                            | 7,1                        | 11,3                                      | 12,7                                 |
| 51-70 år       | 73,0                            | 6,4                        | 10,3                                      | 11,6                                 |
| >70 år         | 70,6                            | 6,3                        | 10,1                                      | 11,3                                 |

<sup>a</sup> Referensvikt motsvarar ett kroppsmasseindex (BMI) på 23 kg/m.

<sup>b</sup> REE = energiförbrukning vid vila.

<sup>c</sup> PAL = fysisk aktivitetsnivå.

Tabell 5. Referensvärden för dagligt energibehov (per kg kroppsvikt) för barn på 6-12 månader som förutsätts delammas.

| Ålder, månader | Genomsnittligt dagligt energibehov, kJ/kg kroppsvikt |                |
|----------------|------------------------------------------------------|----------------|
|                | <b>Pojkar</b>                                        | <b>Flickor</b> |
| Sex            | 339                                                  | 342            |
| Tolv           | 337                                                  | 333            |

Tabell 6. Referensvärden för skattat genomsnittligt energibehov (MJ/dag) för barn och ungdomar (från 1 till 17 år).

| Ålder<br>år    | Referensvikt<br>(kg) | REE <sup>a</sup><br>MJ/dag | Skattat energibehov <sup>b</sup><br>MJ/dag |
|----------------|----------------------|----------------------------|--------------------------------------------|
| 1-3            | 13,6                 | 3,3                        | 4,6                                        |
| 4-6            | 20,7                 | 4,0                        | 6,3                                        |
| 7-10           | 30,8                 | 4,9                        | 7,8                                        |
| <b>Flickor</b> |                      |                            |                                            |
| 11-14          | 46,5                 | 5,4                        | 9,2                                        |
| 15-17          | 57,8                 | 5,9                        | 10,1                                       |
| <b>Pojkar</b>  |                      |                            |                                            |
| 11-14          | 48,2                 | 6,2                        | 10,5                                       |
| 15-17          | 65,6                 | 7,5                        | 12,7                                       |

<sup>a</sup>REE = energiförbrukning vid vila.

<sup>b</sup>Genomsnittlig fysisk aktivitetsnivå (PAL) per åldersgrupper: 1-3 år = 1,4; 4-10 år = 1,6; 11-17 år = 1,7.

Konsument  
verket • KO

Konsumentverket, Box 48, 651 02 Karlstad  
Telefon: 0771 - 525 525. **[konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se)**