

Portions- guide



Innehåll

Smör/bredbara pålägg	6
Ost	7
Frukostflingor	8
Gröt/efterrätt	9
Soppa/fil	10
Fruktsallad/bär	11
Sallad	12
Grönsaker	13
Råkost	14
Kyckling/fågel	15
Fisk	16
Biff	17
Köttfärssås/röror	18
Gryta/panna/stuvning	19
Lasagne/pudding	20
Gratäng	21
Pasta	22
Ris/andra gryner	23
Potatismos	24
Pommes frites/klyftpotatis	25
Potatis	26
Baguette	27
Bullar	28
Muffins	29

© Livsmedelsverket

Mångfaldigande av innehållet i Portionsguiden, text och bild, genom att kopiera, sälja, överföra till webbplats eller varje annan form av utnyttjande av materialet – såväl för kommersiella som inte kommersiella ändamål – är förbjuden enligt lagen om upphovsrätt (1960:729) utan medgivande av Livsmedelsverket.

Redaktör: Merethe Andersen

Projektledning: Elisabet Amcoff och Heléne Enghardt Barbieri

Foto: DP-Bild, Uppsala, sid 5 Jonas Landahl

Grafisk produktion: Byrå4, Uppsala 2009

Tryck: JOMA Grafiska Produktion AB, Ljungby

ISBN 91 7714 191 1

Hur använder jag portionsguiden?

Tillförlitligheten i kostundersökningen är beroende av att mängderna beskrivs så bra som möjligt.

Mängder uttrycks i styck, hushållsmått (dl, msk, tsk) eller som portionsangivelse enligt portionsguiden. Du kan även titta på förpackningen efter vikt och volym. Se exempel för godis, glass och dryck på sidan 5.

Portionsguiden används när du ska beskriva hur mycket du har ätit av olika rätter och livsmedel.

Till din hjälp finns olika bildserier. I serierna visas vanliga livsmedel och maträtter i olika portionsstorlekar (sid 6–25). En och samma serie används till att beskriva mängder för flera olika livsmedel, t ex illustreras portionsstorlekar för både ris och couscous med hjälp av serien ”ris och andra gryner”. För att beskriva storleken på olika livsmedel, som t ex potatis och bullar, finns det också storleksserier (sid 26–29).

Bläddra i guiden och bekanta dig med de olika serierna. Bildseriernas namn och anvisningar är tänkta som hjälp för att välja rätt serie.

Koder till varje bild

Till varje bild hör en kod som består av två bokstäver och en siffra mellan 11–16, där 11 står för den minsta portionen och 16 för den största, t ex AA11.

Hur uppskattar jag maten på tallriken?

- Börja med att titta på bilden som visar måtten på de tallrikar vi använt (på omslagets baksida). Jämför måtten med storleken på de tallrikar som din mat serverats på.

Eftersom tallrikar är olika stora påverkar det hur mängden mat på tallriken uppfattas. Om tallriken är större eller mindre får du försöka anpassa mängden till den portionsbild som bäst överensstämmer med den mat du ätit.

Att skatta mängden mat är inte alltid lätt, men med lite träning brukar det gå enklare!

Tänk på:

- din tallriks storlek
- hur stor del av tallriken som täcks av mat
- höjden på den upplagda maten
- rättens konsistens (lös/fast)

Om du inte ätit upp allt så glöm inte att räkna bort eventuella rester på tallriken.

Ange mängd

Välj den bild som bäst motsvarar den portion du ätit. Om du tagit om, lägg inte ihop portionerna – registrera dem var för sig.

Lycka till!

Volym och mått

Volym

1 liter (l) = 10 dl = 100 cl = 1000 ml

1 deciliter (dl) = 10 cl = 100 ml

1 centiliter (cl) = 10 ml



Volym (måttatsens enheter)

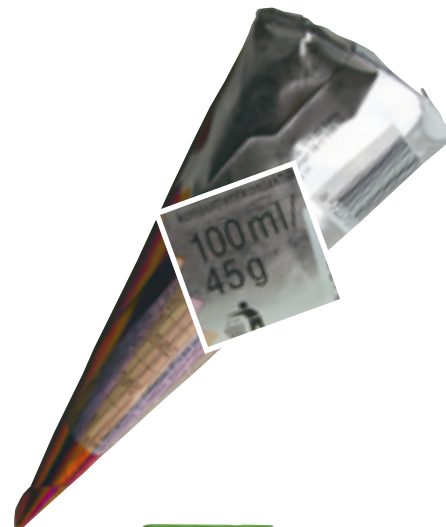
1 deciliter (dl) = 100 ml = ca 6,7 msk (knappt 7 msk)

1 matsked (msk) = 15 ml = 3 tsk

1 tesked (tsk) = 5 ml = 5 krm

1 kryddmått (krm) = 1 ml

Exempel på förpackningar med vikt- och volymuppgift



Smör/bredbara pålägg

AA11



AA12



AA13



AA14



AA15



- Mängden på kniven motsvarar mängden på brödknivan i respektive bild.
- Eftersom bröd är olika stora är det viktigt att du bedömer både mängden matfett på kniven och tjockleken av matfettet på brödet.
- Har du ätit flera smörgåsar med olika mycket pålägg? Ange dem var för sig.
- Hur såg kniven ut när du brett färdigt din smörgås, fanns det bredbart pålägg kvar (leverpasti, Tartex, Nutella, jordnötssmör, messmör, färskost, mjukost)? Dra i så fall bort det.
- Har du ätit flera smörgåsar med olika mycket pålägg? Ange dem var för sig.

AB11



AB12



AB13



AB14



AB15



AB16



- Välj den bild som bäst motsvarar tjockleken på din ostskiva.
- Ange hur många skivor du ätit. Om du ätit flera olika tjocka skivor – ange dem var för sig.
- Jämför ostskivan med referensen Wasa Husmans knäckebröd.

Frukostflingor

AF11



AF12



AF13



AF14



AF15



AF16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Müsli, t ex bas Müsli, müsli med frukt eller bär
- Flingblandningar, t ex Start eller Crunchy
- Flingor, t ex Bran flakes, Corn flakes, Frosties, Loops, Havrekuddar

AD11



AD12



AD13



AD14



AD15



AD16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Gröt, t ex havregrynsgröt, mannagrynsgröt, risgryngröt
- Efterrätter, typ apelsinris, brylépudding, chokladpudding, fromage, glass, Ris à la Malta

Soppa/fil

AE11



AE12



AE13



AE14



AE15



AE16



- Titta både på mätglaset och tallriken för att få bättre uppfattning om mängden.
- Motsvarande mängd soppa, som finns i tallriken, illustreras med hjälp av samma mängd upphälld i mätglaset.
- Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:
 - Soppa mat- och efferättssoppa
 - Fil och yoghurt
 - Kräm
 - Välling

AZ11



AZ12



AZ13



AZ14



AZ15



AZ16



Använd bilderna för uppskatta hur mycket du ätit av:

- Fruksallad
- Bär, t ex jordgubbar, hallon
- Ananas, melon, mango, papaya
- Konserverad frukt i bit, typ frukcocktail
- Vindruvor

Sallad

AK11



AK12



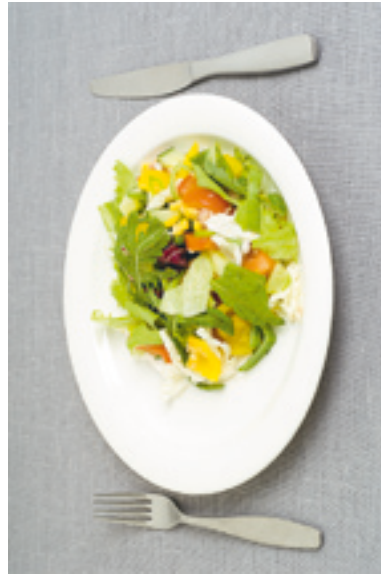
AK13



AK14



AK15



AK16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Blandad sallad
- Grönsallad
- Matig sallad, typ skink- och ostsallad, pastasallad

AH11



AH12



AH13



AH14



AH15



AH16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Grönsaksblandningar
- Baljväxter, t ex kikärter, vita bönor, vaxbönor
- Grönsaker, t ex majs och sparris i bit
- Rotfrukter i bit
- Svamp

Råkost

AJ11



AJ12



AJ13



AJ14



AJ15



AJ16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Riven och strimlad råkost, t ex morot, kålrot, palsternacka, rödbeta, vitkål
- Groddar
- Pizzasallad/vitkålsallad
- Surkål



Bilden visar olika styckningsdelar av matfågel. Ange de bitar du ätit.

AN11



AN12



AN13



AN14



AN15



AN16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Stekt, kokt och varmrökt fisk

AM11



AM12



AM13



AM14



AM15



AM16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Biff
- Schnitzel
- Köttfärslimpa
- Vegetarisk biff/schnitzel

Köttfärsås/röror

AO11



AO12



AO13



AO14



AO15



AO16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Köttfärsås
- Chili con carne
- Pölsa
- Tacoröra
- Vita bönor i tomatsås

AP11



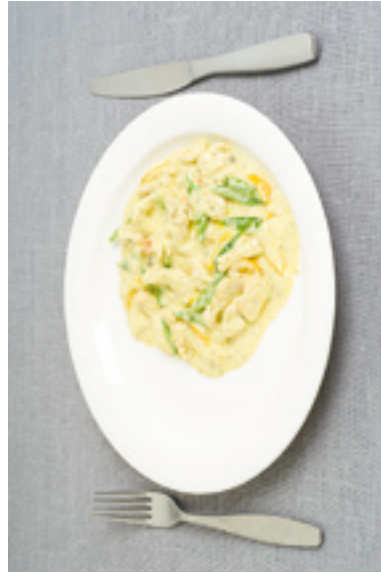
AP12



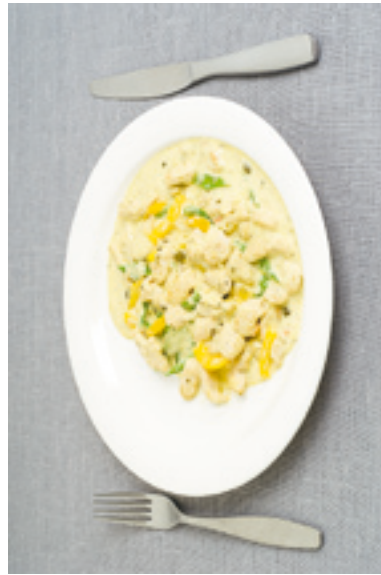
AP13



AP14



AP15



AP16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Köttgryta
- Fiskgryta
- Kycklinggryta
- Vegetarisk gryta
- Stuvade grönsaker

Lasagne/pudding

AR11



AR12



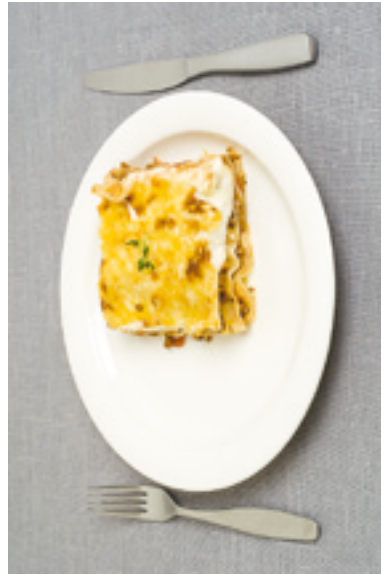
AR13



AR14



AR15



AR16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Lasagne
- Fiskpudding
- Laxpudding
- Kålpudding
- Moussaka

AS11



AS12



AS13



AS14



AS15



AS16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Janssons frestelse
- Gratinerade grönsaker och andra ugnsrätter
- Potatissallad
- Stuvad potatis
- Omelett

Pasta

AY11



AY12



AY13



AY14



AY15



AY16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Alla sorters pasta (makaroner, spagetti m m)
- Nudlar
- Potatisgnocchi
- Stuvade makaroner

AX11



AX12



AX13



AX14



AX15



AX16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Risrätter, t ex paella, risotto
- Gryner, t ex bovete, bulgur, couscous, mathavre, matvete, quiona
- Pressad potatis

Potatismos

AU11



AU12



AU13



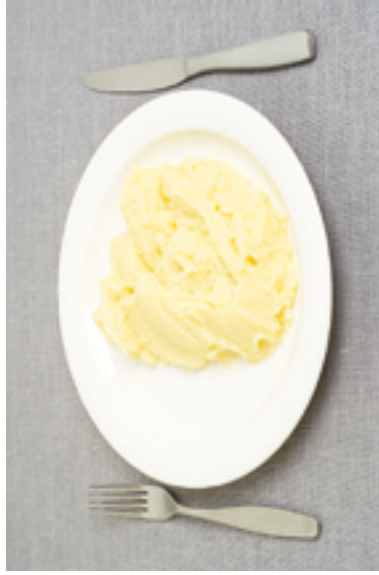
AU14



AU15



AU16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

- Potatismos
- Kokt polenta
- Lappskojs
- Rotmos

AV11



AV12



AV13



AV14



AV15



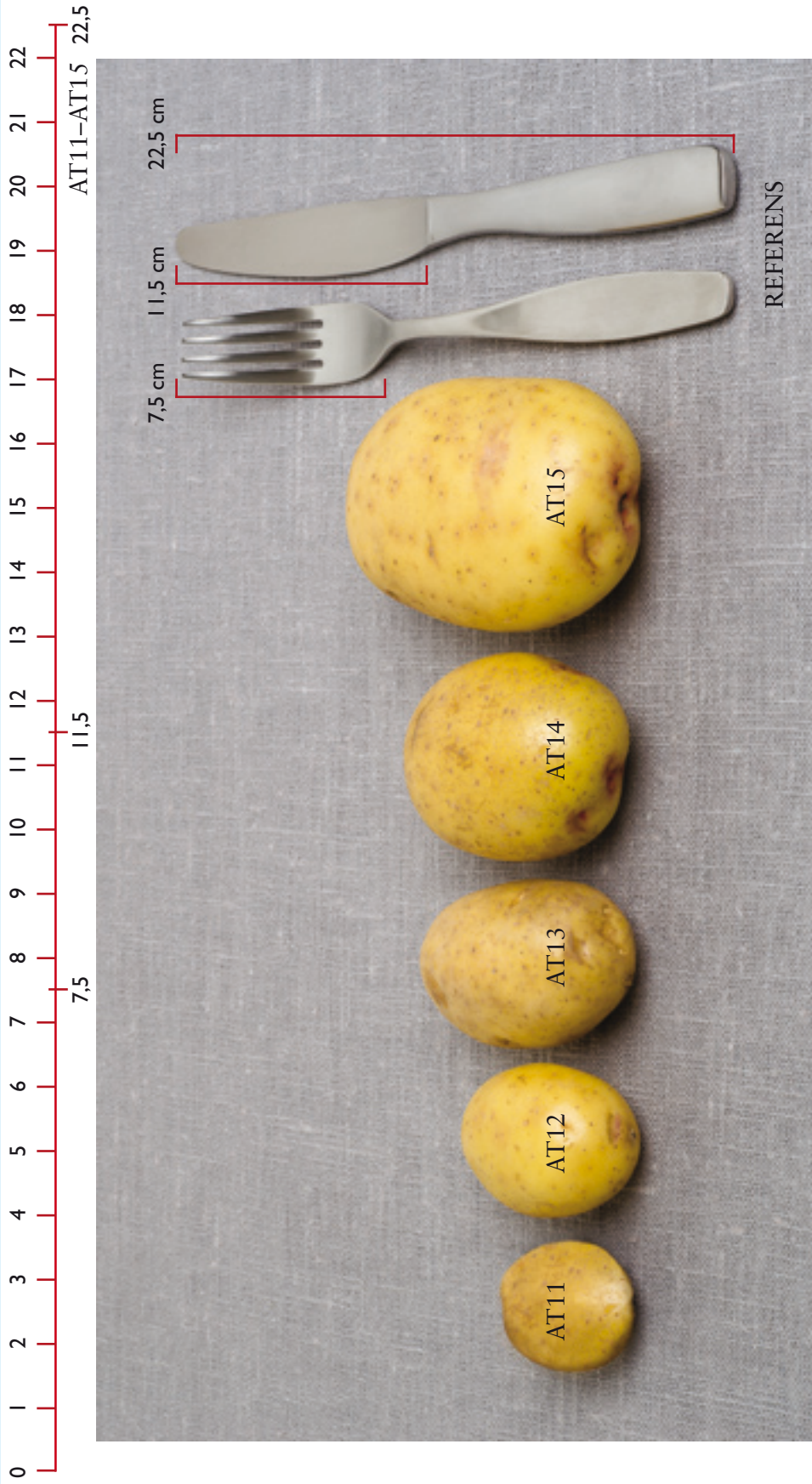
AV16



Använd bilderna för att uppskatta hur mycket du ätit av:

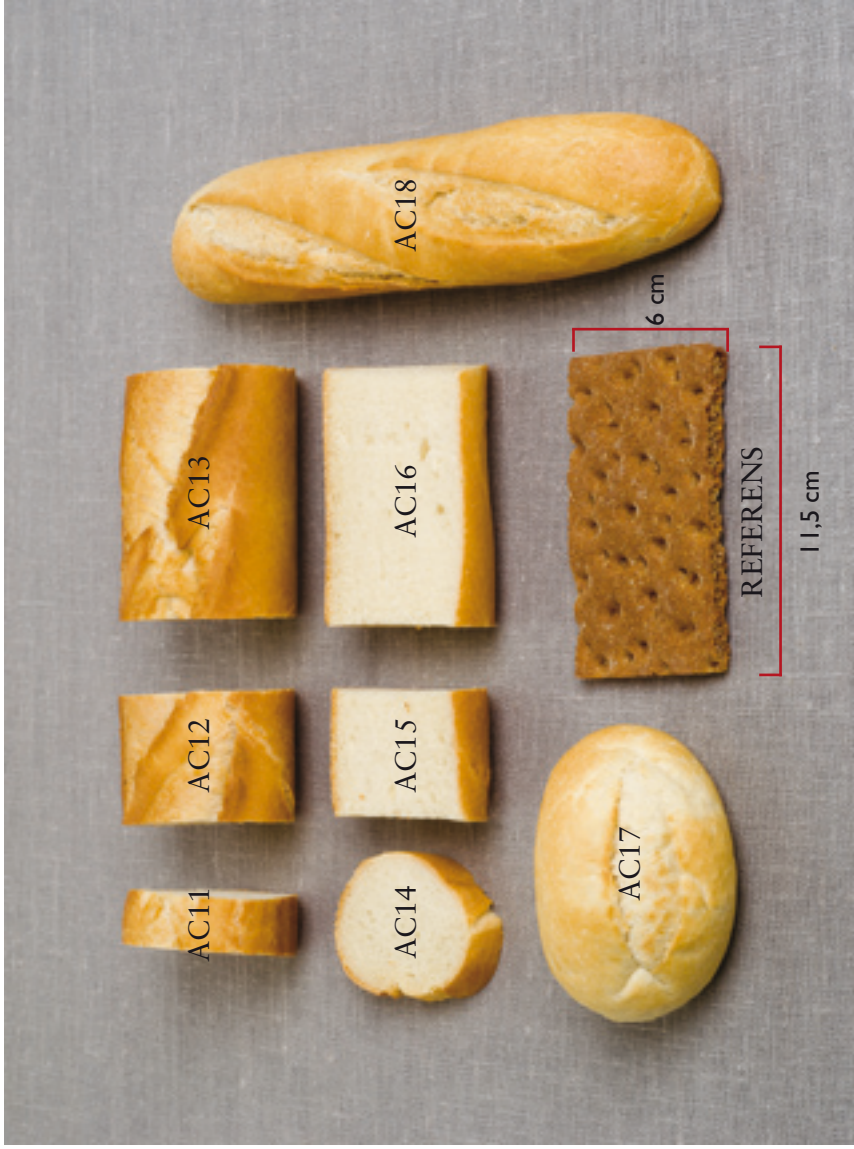
- Pommes chateau, pommes frites, pommes stripes, potatiskroketter, stekt potatis
- Potatisrätter typ pytt i panna
- Stekt eller friterad mjölblan (plantain)

Potatis



- Välj den potatis som bäst motsvarar storleken på den du ätit. Om du har ätit flera olika stora – ange varje potatis för sig.
- Om ditt livsmedel är större än de som visas i serien kan du välja flera som tillsammans motsvarar den mängd du ätit.
- För att du ska få en bättre uppfattning om potatisarnas storlek finns kniv och gaffel med som storleksreferens.
-

AC11-AC18



- Välj den skiva/bit som bäst motsvarar storleken på baguetten du ätit.
- Om du ätit flera olika stora skivor/bitar ange dem var för sig.
- Jämför skivorna/bitarna med referensen Wasa Husmans knäckebröd.

Bullar

BA11-BA14



- Välj den bulle som bäst motsvarar storleken på den du åt.
- Om ditt livsmedel är större än de som visas i serien kan du välja flera som tillsammans motsvarar den mängd du ätit.
- Tennisbollen finns med för att du ska få en bättre uppfattning av storleken.



- Välj den muffins som bäst motsvarar storleken på den du åt.
- Om ditt livsmedel är större än de som visas i serien kan du välja flera som tillsammans motsvarar den mängd du ätit.
- Tennisbollen finns med för att du ska få en bättre uppfattning av storleken.

Anteckningar

