

Nyckellivsmedel i Riksmaten ungdom 2016-17

Underlag för planering av Livsmedelsdatabasens
analysprojekt



Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets sida för att beställa eller ladda ner material](#).

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2020.

Författare:

Jessica Petrelius Sipinen.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Petrelius Sipinen, J. 2020. Nyckellivsmedel i Riksmaten ungdom 2016-17. Underlag för planering av Livsmedelsdatabasens analysprojekt. Livsmedelsverkets PM. Uppsala.

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

Innehåll

Förkortningar.....	4
Sammanfattning.....	5
Summary	6
Key foods in Riksmaten adolescents 2016-17	6
Nyckellivsmedel Riksmaten ungdom 2016-17	7
Bakgrund	7
Metod.....	7
Resultat.....	8
Referenser	12
Bilagor.....	13
Bilaga 1. Nyckellivsmedel i respektive livsmedelsgrupp	13
Bilaga 2. Ingredienser och råvaror vilka inkluderats i planeringen av kommande analysprojekt	17
Bilaga 3. Analysblock med ingående livsmedel.....	19

Förkortningar

drickf	drickfärdig
konc	koncentrerad
konserv	konserverad
m	med
ospec	ospecificerad
u	utan
USDA	U.S. Department of Agriculture

Sammanfattning

Arbetet med att uppdatera den svenska livsmedelsdatabasen pågår kontinuerligt och årligen genomförs projekt på Livsmedelsverket där relevanta näringsämnen och komponenter i livsmedel antingen beräknas, lånas in från andra livsmedelsdatabaser eller analyseras. För att välja ut livsmedel till dessa uppdateringar använder man sig av nyckellivsmedel som är de livsmedel som bidragit med mest energi och näringsämnen i intaget i tidigare nationella matvaneundersökningarna.

I denna rapport beskrivs tillvägagångssättet som användes för att ta fram nyckellivsmedel från matvaneundersökningen Riksmaten ungdom 2016-17. Utifrån resultatet presenteras även en grov analysplan för de kommande fem analysprojekten som Livsmedelsverket ska utföra. Analysplanen är förutom nyckellivsmedel även baserat på ingredienser och råvaror till nyckellivsmedel.

Summary

Key foods in Riksmaten adolescents 2016-17

Basis for planning analysis projects in the Swedish food composition database

The Swedish Food Agency carries out continuous updates of the Swedish Food Composition Database. Each year foods are either calculated, borrowed from other databases or analysed for relevant nutrients and components. Key foods, based on nutrient intake in earlier dietary surveys, are used to prioritise which foods are to be updated.

The approach for determining the key foods in the dietary survey Riksmaten adolescents 2016-17 is presented in this report. Based on key foods and their ingredients, a rough plan for the upcoming five analysis projects is also presented.

N.B. The title of the publication is translated from Swedish, however no full version of the publication has been produced in English.

Nyckellivsmedel Riksmaten ungdom 2016-17

Bakgrund

Arbetet med att uppdatera den svenska livsmedelsdatabasen pågår kontinuerligt på Livsmedelsverket genom att livsmedel analyseras, beräknas eller att värden lånas in från andra databaser och källor, Befintliga livsmedel uppdateras, men även nya tillkommer och inaktuella tas bort. Ett led i detta arbete är att Livsmedelsverket årligen har genomfört ett eller flera analysprojekt där relevanta näringsämnen och komponenter i livsmedel har analyserats, på senare tid cirka 35 livsmedel per år. För att välja ut vilka livsmedel som skall prioriteras i analyser, inlån och beräkningar används nyckellivsmedel (Lundberg-Hallén, 2015). Nyckellivsmedel är framtagna från tidigare nationella matvaneundersökningar och är de livsmedel som bidragit med mest energi och näringsämnen i intaget i matvaneundersökningarna.

Metod

Metoden som användes i framtagandet av nyckellivsmedlen är en något modifierad version av den metod som tagits fram av USDA (D.B. Haytowitz, 2002) och används för att prioritera vilka livsmedel som skall väljas ut för kommande analyser av näringsämnen. Detta görs genom att titta på intagsdata från nationella matvaneundersökningar tillsammans med näringsinnehåll i livsmedel. Till skillnad från den amerikanska metoden där livsmedelsgrupperna delas in enligt huvudkomponenter delades de här in enligt hur de äts och utvärderades gruppvis. Nyckelnäringsämnen användes istället för näringsämnen som är potentiellt viktiga i ett hälsoperspektiv, för att rangordna livsmedlen inom respektive grupp. Nyckelnäringsämnen är de näringsämnen som bidragit med minst 5 % av intaget i respektive livsmedelsgrupp baserat på data från Riksmaten ungdom 2016-17 (Warensjö Lemming, 2018). I vissa grupper lades ytterligare några näringsämnen till då de ansågs vara av intresse för livsmedelsgruppen.

Grupperna liknar i stort de grupper som användes i Riksmaten ungdom, med några justeringar:

- Spannmål och potatis har lagts ihop till en gemensam grupp.
- Gruppen pålägg innehåller alla typer av pålägg, till exempel ost, rökt skinka, marmelad och rökt kalkon.
- Alla drycker, förutom mjölk, ingår i gruppen drycker. I grupperna ”grönsaker” och ”ägg” ingår även rätter. För övriga typer av sammansatta rätter användes ”kötträtter”, ”fiskrätter”, ”pastarätter”, ”vegetariska rätter” och ”pizza, paj och smörgåsar”.

Eftersom många nyckellivsmedel är sammansatta livsmedel har även ingredienser (för beräknade livsmedel) och råvaror (för analyserade livsmedel) inkluderats i de slutgiltiga listorna för nyckellivsmedel.

Alla livsmedel i varje grupp poängsattes för att kunna rangordnas. Denna poängsättning skedde i olika steg och livsmedlen fick olika poäng beroende på hur stora livsmedelsmängder som registrerats i Riksmaten ungdom och förekomst av nyckelnäringsämnen i livsmedlet. Proceduren för hur man beräknar andelen av total mängd näringsämne i livsmedelsgruppen beskrivs i Bild 1. Den kumulativa andelen (%) för respektive näringsämne multiplicerades sedan med 100 för att få den poäng som sedan användes i bestämning av nyckellivsmedel. Alla de livsmedel som stod för 75 % av intaget i respektive livsmedelsgrupp ingick i nyckellivsmedel.

Slutligen exkluderades livsmedel av god kvalitet, det vill säga livsmedel med analysvärden från 2005 eller senare, samt livsmedel med bra dokumentation. Bra dokumentation kan innebära att tydlig information fanns om till exempel provinsamling och vilka livsmedel som ingick i proven. De livsmedel som då kvarstod blev den slutliga listan av nyckellivsmedel.

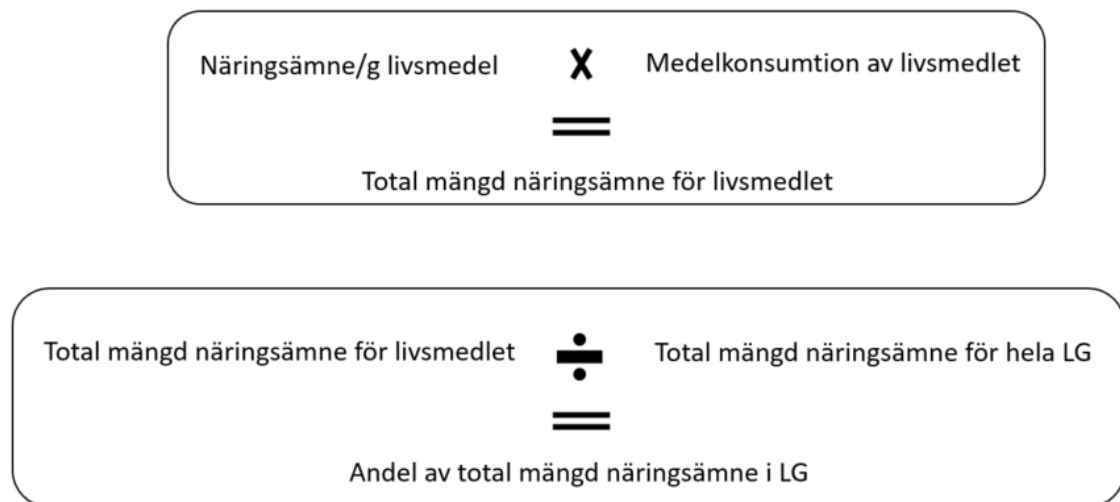


Bild 1. Beräkning av livsmedlets andel av total mängd näringsämne i livsmedelsgruppen (LG).

Ingredienser och råvaror som ingick i nyckellivsmedel genomgick en liknande process som näringsämnena men här beräknades den kumulativa andelen baserat på hur många gånger som ingredienserna ingick i nyckellivsmedel. Dubbletter till livsmedel som förekom både bland nyckellivsmedel och ingredienser/råvaror togs bort från den slutliga listan.

Resultat

Det är totalt 22 olika livsmedelsgrupper som undersökts (Tabell 1). Nyckelnäringsämnena presenteras tillsammans med respektive livsmedelsgrupp, och antalet varierar mellan 6 stycken (för fågel) och 29 stycken (för pastarätter samt spannmål och potatis) (Tabell 1). Antalet nyckellivsmedel är 156 stycken och presenteras för respektive livsmedelsgrupp (Bilaga 1). Även ingredienser och råvaror presenteras, 71 stycken (Bilaga 2).

Alla nyckellivsmedel samt deras ingredienser och råvaror har efter diskussioner med kemiavdelningen delats upp i olika analysblock. De livsmedel som ansetts vara högst prioriterade har delats in i fem block, enligt Tabell 2, för att möjliggöra analyserna på bästa sätt. De livsmedel som inte ryms inom de fem blocken ligger i en grupp som kallas Övrigt och tas med i mån av utrymme inom kommande analysprojekt. Komplet lista med livsmedel visas i Bilaga 3.

Tabell 1. Livsmedelsgrupper med nyckelnäringsämnen.

Livsmedelsgrupp	Livsmedel i gruppen	Energi	Kolhydrater	Mono-sackarider	Disackarider	Sackaros	Fiber	Fullkorn	Fett	Mättat fett	Enkelomättat fett	Fleromättat fett	Protein	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Tiamin	Riboflavin	Vitamin C	Niacin	Vitamin B6	Vitamin B12	Folat	Fosfor	Järn	Kalcium	Kalium	Magnesium	Natrium	Selen	Zink		
Grönsaker och grönsaksrätter	89			X			X							X		X			X	X	X		X		X		X	X					
Frukt och bär	44		X	X		X	X									X			X		X		X		X		X	X					
Mejeri	33	X	X		X	X			X	X	X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X		X	X	X		X	X		
Bröd	27	X	X	X			X	X				X	X			X	X			X	X	X	X	X	X		X	X	X		X		
Matfett och olja	7								X	X	X	X		X	X	X																	
Pålägg	23	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Dessertost och osträtter	10								X	X	X		X	X				X					X			X					X	X	
Spannmål och potatis	30	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Flingor, gröt och välling	19		X				X	X									X	X							X								
Kött och chark	29	X							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	
Vegetariska produkter	7	X					X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Fågel	3												X		X					X	X			X								X	
Fisk och skaldjur	12										X	X		X	X	X	X				X	X		X			X	X	X	X	X	X	
Ägg och ägggrätter	5													X	X	X		X				X	X									X	
Köttätter	61	X	X						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
Fiskrätter	35	X	X						X			X	X		X	X	X				X	X		X			X	X	X	X	X	X	
Pastarätter	25	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pizza, paj och smörgåsar	31	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vegetariska rätter	35	X	X	X			X	X	X				X	X		X			X	X	X		X		X		X	X					
Tillbehör	73			X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X			X	X			X	X					X	
Snacks	22						X		X	X	X					X											X	X	X				
Sötsaker	93	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X					X	X	X	X							
Drycker	58	X	X	X	X	X													X		X		X				X						

Tabell 2. Kommande års analysprojekt indelade i block.

Block	Livsmedelsgrupp	Antal livsmedel
1	Grönsaker, frukt och bär	11
	Vegetariska ersättare	8
2	Bröd, spannmål och potatis	24
3	Snacks, sötsaker och dryck	25
4	Mejeri	9
	Chark	6
5	Fisk	5
	Kött och kyckling	18

Referenser

D.B. HAYTOWITZ, P. R. P., J.M. HOLDEN 2002. The Identification of Key Foods for Food Composition Research. *Journal of Food Composition and Analysis*, 15, 183-194.

LUNDBERG-HALLÉN, N., ÖHRVIK, V. 2015. Key foods in Sweden: Identifying high priority foods for future food composition analysis. *Journal of food composition and analysis*, 51-57.

WARENSJÖ LEMMING, E. E. A. 2018. Riksmaten ungdom 2016-17: Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige. Rapport 14 2018. Uppsala, Sweden: Livsmedelsverket.

Bilagor

Bilaga 1. Nyckellivsmedel i respektive livsmedelsgrupp

Livsmedelsgrupp	Placering	Livsmedelsnummer	Livsmedel
Grönsaker och grönsaksrätter	1	289	Morot
	2	320	Avokado
	3	392	Paprika grön gul röd
	4	373	Gröna ärtor
	5	4939	Broccoli kokt
	6	390	Grönsallat gurka tomat u dressing
	7	2639	Sallat, olika sorter
	8	364	Tomat
	9	444	Grönsallat gurka tomat paprika u dressing
	10	2638	Linsgryta böngryta
	11	467	Vitkålssallad pizzasallad
	12	2608	Morot stekt eller wokad
Frukt och bär	1	553	Banan
	2	588	Äpple m skal
	3	560	Småcitrus clementiner mandariner tangeriner satsumas
	4	551	Apelsin
	5	3855	Smoothie frukt och bär utan mjölk
	6	587	Vindruvor
Mejeri	1	5614	Mellanmjölk
	2	5613	Lättmjölk
	3	5615	Mjölk fett >3%
	4	6040	Yoghurt smaksatt helfet
Bröd	1	5566	Bröd halvljust
	2	5568	Bröd mörkt
	3	5567	Polarbröd
	4	3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ Jättefranska
	5	5562	Hårt bröd grovt
Matfett och olja	1	5699	Matfettsblandning
	2	5701	Lättmargarin fett 40-60%
Pålägg	1	5778	Ost hårdost fett 27%
	2	5552	Marmelad
	3	1475	Leverpastej skivbar fett 26%
	4	1010	Gris skinka fett 1-3% skivad rökt
	5	5802	Kaviar på tub
Dessertost och osträtter	1	99	Fetaost fett 25%
	2	2899	Halloumi stekt eller grillad
	3	2255	Mozzarella ost fett 16 %
	4	2900	Ost dessertost
Spannmål och potatis	1	5731	Pommes frites

Livsmedelsgrupp	Placering	Livsmedelsnummer	Livsmedel
	2	820	Ris olika sorter kokt m salt
	3	231	Höstpotatis kokt m salt
	4	3756	Pasta kokt m salt
	5	273	Potatisbullar stekta
	6	238	Klyftpotatis u skal ugnstek m rapsolja
Flingor, gröt och välling	1	5584	Müsli
	2	677	Havregrynsgröt fullkorn
	3	5592	Flingor fiber
	4	5593	Flingor majs
	5	5585	Granola start
	6	5589	Flingor kuddar
	7	5586	Flingor ringar
Kött och chark	1	1535	Varmkorv stekt
	2	1529	Falukorv stekt
	3	5799	Kött grillat
	4	3988	Kött ospec. kokt
	5	4183	Köttfärs ospec. stekt
	6	5798	Biff tillagad
	7	1513	Korv kött 73% stekt typ Chorizo
	8	5797	Filé tillagad
	9	1484	Lever stekt
Vegetariska produkter	1	5714	Vegetarisk biff
	2	5715	Vegetarisk färs
	3	5705	Vegetarisk schnitzel
	4	5709	Vegetarisk filé bitar
Fågel	1	1190	Kyckling kött kokt stekt grillad ospec
Fisk och skaldjur	1	1316	Lax stekt
	2	2941	Vit fisk kokt
	3	2944	Övrig fisk kokt
Ägg och ägggrätter	1	1233	Ägg konventionellt stekt
	2	2197	Ägggröra
	3	2205	Ägg konventionellt kokt
Kötträtter	1	5809	Köttfärssås
	2	5806	Köttbullar stekta
	3	2853	Korv Stroganoff m grädde
	4	2863	Kycklinggryta med grädde/ crème fraiche
	5	2844	Köttgryta nöt och gris
	6	5840	Hamburgare liten
	7	5838	Hamburgare big mac, whopper, frisco
	8	5807	Pannbiff stekt
	9	249	Pytt i panna gjutjärnsstekpanna hemlagad
	10	6013	Kycklinggryta i currysås
	11	2507	Kebab special m pommes frites
	12	2506	Kebab m bröd sallad sås

Livsmedelsgrupp	Placering	Livsmedelsnummer	Livsmedel
	13	1073	Köttssoppa nötkött
	14	5783	Ugnspannkaka o fläskpannkaka
	15	5839	Hamburgare stor, Big tasty, super cheese n bacon
Fiskrätter	1	2943	Vit fisk panerad och stekt
	2	1306	Fisk friterad
	3	1294	Fiskpinnar stekta
	4	1358	Fiskgratäng m dillsås
	5	1368	Sushi olika sorter
	6	1354	Bouillabaisse fisksoppa
Pastarätter	1	2542	Lasagne nötfärs eller blandfärs
	2	5804	Pasta carbonara
	3	853	Stuvade makaroner
	4	518	Wokgrönsaker m kyckling nudlar
	5	3092	Pastasallad med kyckling
Pizza, paj och färdiga smörgåsar	1	799	Pizza ospec.
	2	5574	Toast med pålägg
	3	5912	Pizza hemlagad
	4	5573	Fralla med pålägg
	5	765	Pizza pan pizza rökt griskött fryst värmd
	6	5913	Pizza kyl/frysvara
	7	756	Paj köttfärs
Vegetariska rätter	1	274	Potatismos
	2	731	Pannkaka tunn hemlagad
	3	438	Grönsakssoppa redd ängamat
	4	3099	Bön- och kikärtssallad
	5	284	Potatisgratäng grädd ost fryst värmd
	6	3266	Vegetarisk burgare med bröd sallad dressing
	7	866	Lasagne vegetarisk spenat chèvre
	8	788	Pitabröd m falafel sallad sesam pepperoni
Tillbehör	1	1991	Brunsås mjölk
	2	58	Bearnaisesås
	3	1969	Ketchup
	4	2104	Carbonara sås
	5	5548	Sylt frukt och bär
	6	2142	Ost- och skinksås
	7	5994	Vitlökssås
	8	1798	Lingonsylt
	9	25	Remouladsås
	10	2000	Tomatsås
	11	5759	Guacamole
	12	21	Majonnäs fett 90%
	13	1581	Tortilla chips
	14	1809	Äppelmos
Snacks	1	1587	Chips smaksatta fett 34%

Livsmedelsgrupp	Placering	Livsmedelsnummer	Livsmedel
	2	1586	Popcorn mikro fett 22%
	3	5730	Frön
	4	3139	Nötter rostade saltade
Sötsaker	1	5601	Lösgodis påsgodis
	2	5702	Mjölchoklad
	3	1888	Chokladbollar
	4	3591	Kladdkaka
	5	5606	Naturgodis
	6	5605	Choklad med fyllning ospec
	7	5600	Choklad lösgodis
	8	1668	Semla
	9	3055	Muffins
	10	3127	Glass grädd
	11	1621	Amerikanska cookies choklad
	12	1602	Fyllt vetebröd bullar längd ospec.
	13	1594	Sött vetebröd kanelbullar hembakta
	14	1610	Saffransbröd
	15	5602	Tuggummi ospec
	16	1860	Nöt- och chokladkräm Nutella
	17	2052	Mörk choklad kakao >70 %
	18	1624	Pepparkakor
	19	5833	Brownie
	20	1876	Kexchoklad
	21	1678	Mjuk kaka sockerkaka mjuk pepparkaka
	22	5582	Dubbla kex kaka med fyllning
Dryck	1	643	Apelsinjuice drickf
	2	157	Varm choklad mjölk fett 1,5%
	3	1829	Coladryck
	4	2302	Energidryck typ Red Bull berikad
	5	1828	Läsk m kolsyra
	6	662	Juice ospec
	7	160	Smoothie m bär yoghurt banan juice

Bilaga 2. Ingredienser och råvaror vilka inkluderats i planeringen av kommande analysprojekt

Ingrediens (I)/ Råvara (R)	Nummer	Livsmedel
I	42	Dressing fett ca 25%
I	45	Dressing majonnäs fett ca 25%
I	103	Parmesanost hårdost fett 30%
I	352	Persilja blad
I	371	Vitlök
I	377	Dill
I	380	Chilipeppar färsk
I	407	Tomater hela konserv m lag
I	410	Tomatpuré konc konserv
I	487	Gurka inlagd
I	602	Citronskal
I	1217	Köttbuljong pulver tärning
I	1804	Hallonsylt
I	1886	Kakaopulver fett 20-22%
I	1966	Vinäger ättiksyra 7 %
I	1972	Senap svensk
I	1973	Senap fransk
I	1981	Bakpulver
I	3818	Hamburgerbröd
I	979	Gris fläsk färs fett 15% rå
I	1006	Gris kassler kotletterad rökt
I	188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% typ Wasa
I	1721	Crème fraiche lätt fett 15%
I	1212	Köttbuljong konc storhushåll
I	149	Mild yoghurt m honung 2% fett
I	111	Getost chèvre vitmögelost fett 25%
I	423	Fefferoni inlagd konserv
I	2056	Kebabkött djupfryst stekfärdigt
I	1226	Äggula
I	3816	Kidneybönor röda bönor konserv
I	34	Majsolja
I	35	Olivolja
I	40	Solrosolja
I	951	Nöt färs fett 10 % rå
I	322	Blomkål
I	339	Gurka
I	340	Isbergssallat
I	354	Purjolök
I	361	Spenat fryst
I	422	Tomater krossade konserv m lag

Ingrediens (I)/ Råvara (R)	Nummer	Livsmedel
I	10	Flytande margarin fett 82 % berikad typ Milda culinesse
I	29	Smör fett 80 %
I	288	Kålrot
I	351	Paprika röd
I	400	Majskorn konserv u lag
I	645	Citronjuice färskpressad
I	1715	Vispgrädde fett 40%
I	1716	Mellangrädde fett 27%
I	702	Havregryn fullkorn ångprep el havremjöl fullkorn
I	764	Pizza Pepperoni rökt korv fryst värmd
I	1111	Hamburgare nötfärs fett 15% stekt
I	2138	Kebabpizza hemlagad
I	5062	Bacon gris rökt stekt
I	5306	Grädde fett 33% ospec
I	5334	Fisk mager rå ospec
I	5335	Fisk fet rå ospec
I	2973	Hamburgerdressing
I/R	1892	Socket
I/R	1953	Kranvatten
I/R	1975	Joderat salt
I/R	1939	Vetemjöl berik
I/R	1225	Ägg konventionellt rått
I/R	344	Lök gul
I/R	5303	Olja och margarin flytande vegetabilisk fett 89% ospec
I/R	5304	Smör och margarin hårt fett 81% berikad ospec
R		Fett matfettsblandning
R		Grädde fett <15%
R		Majs, siktat
R		Mjöl fett < 1 %
R		Potatismjöl
R		Sirap

Bilaga 3. Analysblock med ingående livsmedel

1. Grönsaker, frukt och bär samt vegetariska ersättare

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
		n=10	n=8
553	Banan		X
560	Småcitrus clementiner mandariner tangeriner		X
551	Apelsin		X
587	Vindruvor		X
358	Salladskål	X	
574	Mango		X
603	Dadlar torkade		X
407	Tomater hela konserv m lag		X
410	Tomatpuré konc konserv		X
X	Wokgrönsaker frysta (424, 425)	X	
5714	Vegetarisk biff	X	
5705	Vegetarisk schnitzel	X	
5715	Vegetarisk färs	X	
5709	Vegetarisk filé bitar	X	
2678	Quorn schnitzel	X	
538	Quorn svampprotein färs file bit	X	
4089	Sojabitar stekta	X	
Saknas	Sojabiff	X	

2. Bröd, spannmål och potatis

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
		n=23(22)	n=1(0)
5567	Polarbröd	X	
3818	Hamburgerbröd	X	
2716	Limpa grov typ Lingongrova	X	
214	Rågbröd	X	
217	Tunnbröd	X	
193	Vitt bröd vatten typ pitabröd	X	
184	Grahamsbröd fullkorn	X	
222	Vitt bröd ostfralla	X	
2027	Frukostflingor fullkorn frukt nötter typ Start	X	
715	Frukostflingor fullkorn berik Havrefras	X	
724	Frukostflingor fullkorn vetekli berik All-Bran Regular	X	
706	Frukostflingor typ cornflakes	X	

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
3166	Frukosthjärtan	X	
4206	Frukostflingor Loops	X	
1935	Grahamsmjöl fullkorn vete	X	
1939	Vetemjöl berik	X	
829	Bulgur	X	
Saknas	Sushiris	X	
X*	Nudlar (870, 4117, 4448)	X*	X*
5731	Pommes frites	X	
246	Pommes frites friterad Gatukök	X	
273	Potatisbullar stekta	X	
238	Klyftpotatis u skal ugnstek m rapsolja	X	

*Flera livsmedel som berörs, ej bestämt om dessa ska lånas in från annan databas eller analyseras

3. Snacks, sötsaker och dryck

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna	Beräkna
		n=25(23)		n=2(0)
1587	Chips smaksatta fett 34 %	X		
1586	Popcorn mikro fett 22 %	X		
5601	Lösgodis påsgodis	X		
5702	Mjölchoklad	X		
5605	Choklad med fyllning ospec.	X		
5600	Choklad lösgodis	X		
1876	Kexchoklad	X		
1850	Mjölchoklad m mjuk kola	X		
1876	Kexchoklad	X		
1849	Mjölchoklad fylld m mandelkrokant Daim	X		
1853	Kola och jordnötter överdragen m mjölchoklad Snickers	X		
1848	Mjölchoklad m hackade nötter Schweizernöt	X		
5606	Naturgodis	X		
1895	Godis från hälsokostaffärer	X		
1602	Fyllt vetebröd bullar längd ospec.	X		
1594	Sött vetebröd kanelbullar hembakta	X*		X*
1678	Mjuk kaka sockerkaka mjuk pepparkaka	X		
1888	Chokladbollar	X		
1610	Saffransbröd	X*		X*
1617	Kex Ballerina	X		
1616	Kex Singoalla	X		
1860	Nöt- och chokladkräm Nutella	X		
1885	Mandelmassa	X		

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna	Beräkna
1828	Läsk m kolsyra	X		
2305	Alkoholfri öl	X		

*Ej bestämt om livsmedlet skall beräknas utifrån recept eller analyseras

4. Mejeri och chark

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
		n=16(12)	n=4(0)
6040	Yoghurt smaksatt helfet	X	
99	Fetaost fett 25 %	X	
103	Parmesanost hårdost fett 30 %	X*	X*
1721	Crème fraiche lätt fett 15 %	X	
149	Mild yoghurt m honung 2 % fett	X	
79	Ost 26 %	X	
80	Ost 38 %	X	
81	Camembert vitmögelost	X*	X*
82	Ädelost grönmögelost	X*	X*
102	Grönmögelost 43 % Blå Castello	X*	X*
1535	Varmkorv stekt	X	
1513	Korv kött 73 % stekt typ Chorizo	X	
1475	Leverpastej skivbar fett 26 %	X	
5806	Köttbullar stekta	X	
1517	Salami importerad fett 45 %	X	
X**	Falukorv (1487,1488)	X	

*Ej bestämt om livsmedlet skall lånas in från annan databas eller analyseras **Flera livsmedel berörs

5. Fisk, kött och kyckling

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
		n=23(9)	n=14(0)
1263	Gös rå	X	
1253	Abborre rå	X	
1258	Rödspätta rå	X	
1262	Gädda rå	X	
1245	Tonfisk rå	X	
5798	Biff tillagad	X*	X*
979	Gris fläsk färs fett 15 % rå	X	
948	Nöt oxbringa rimmad rå	X*	X*
990	Skinka ytterlår	X*	X*
989	Skinka fransyska	X*	X*
969	Gris Bog rå	X*	X*
984	Fläsklägg	X*	X*

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
981	Bogbladsstek	X*	X*
972	Revbensspjäll	X*	X*
979	Fläskfärs 15 %	X*	X*
980	Fläskfärs 20 %	X*	X*
992	Fläskfärs 8 %	X*	X*
985	Fläksida m svål	X*	X*
946	Nöt biff ryggbiff rå	X*	X*
956	Nöt bog märgpipa rå	X*	X*
1164	Kyckling u skinn rå	X	
1166	Kyckling bröst m skinn rå	X	
Saknas	Kebabkött från restaurang	X	

*Ej bestämt om livsmedlet skall lånas in från annan databas eller analyseras

Övrigt

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna	Beräkna
		n=38(31)	n=16(11)	n=4(2)
554	Björnbär	X		
525	Hjortron	X		
602	Citronskal		X	
352	Persilja blad		X	
377	Dill		X	
380	Chilipeppar färsk		X	
371	Vitlök	X		
378	Gräslök		X	
1809	Äppelmos	X		
5552	Marmelad	X		
1803	Blåbärssylt	X		
1804	Hallonsylt	X		
1793	Apelsinmarmelad	X		
2602	Aprikosmarmelad	X		
487	Gurka inlagd	X		
491	Ättiksgurka u lag	X		
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% typ Wasa		X	
5602	Tuggummi ospec.		X	
1916	Sherry		X	
1484	Lever stekt	X*	X*	
1006	Gris kassler kotlettrad rökt	X		
970	Fläskfilé	X*	X*	
982	Fläskkotlett	X*	X*	

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna	Beräkna
978	Fläskkarré	X*	X*	
988	Skinka innanlår	X*	X*	
991	Gris sidfläsk el stekfläsk rimmat i skivor rå	X		
1172	Kyckling bröstfilé u skinn strimlor	X		
518	Wokgrönsaker m kyckling nudlar			X
765	Pizza pan pizza rökt griskött fryst värmd	X		
5913	Pizza kyl/frysvara		X	
Saknas	Pizzabotten	X		
774	Pizza Margherita	X		
756	Paj köttfärs			X
731	Pannkaka tunn hemlagad	X		
284	Potatisgratäng grädde ost fryst värmd	X		
1991	Brunsås mjölk	X		
58	Bearnaisesås	X		
2104	Carbonara sås	X		
2142	Ost- och skinksås	X		
5994	Vitlökssås	X		
25	Remouladsås	X		
2000	Tomatsås	X		
2973	Hamburgerdressing	X		
42	Dressing fett ca 25 %	X**		X**
45	Dressing majonnäs fett ca 25 %	X**		X**
1973	Senap fransk		X	
909	Sojasås	X		
1217	Köttbuljong pulver tärning	X		
1212	Köttbuljong konc storhushåll	X		
1886	Kakaopulver fett 20-22%	X		
1896	Honung		X	

*Ej bestämt om livsmedlet skall lånas in eller analyseras **Ej bestämt om livsmedlet skall beräknas eller analyseras

