

Nyckellivsmedel i Riksmaten småbarn

Underlag för planering av Livsmedelsdatabasens
analysprojekt



Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets publikationer](#)

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, 2024.

Författare:

Livsmedelsverket.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. 2024. PM 2024: Nyckellivsmedel i Riksmaten småbarn. Underlag för planering av Livsmedelsdatabasens analysprojekt. Livsmedelsverkets PM. Uppsala.

PM 2024

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

Innehåll

1. Förkortningar.....	5
2. Sammanfattning.....	6
3. Summary	7
Key foods in Riksmaten Young Children.....	7
Basis for planning of analysis projects in the Swedish Food Composition Database	7
4. Nyckellivsmedel Riksmaten småbarn.....	8
Bakgrund	8
Metod.....	8
Resultat.....	10
5. Referenser	13
6. Bilagor.....	14
Bilaga 1. Nyckellivsmedel i respektive livsmedelsgrupp	15
Bilaga 2. Ingredienser och råvaror i Nyckellivsmedel	21
Bilaga 3. Analysblock med ingående livsmedel.....	25
Bilaga 4. Livsmedel att beräkna utifrån Nyckellivsmedel.....	33

1. Förkortningar

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

2. Sammanfattning

Arbetet med att uppdatera den svenska livsmedelsdatabasen pågår kontinuerligt och årligen genomförs projekt på Livsmedelsverket där relevanta näringsämnen och komponenter i livsmedel beräknas, lånas in från andra livsmedelsdatabaser eller analyseras. För att välja ut livsmedel till dessa uppdateringar används nyckellivsmedel. Nyckellivsmedel definieras som de livsmedel som bidrar mest till intaget av energi och näringsämnen i tidigare nationella matvaneundersökningar.

I denna rapport beskrivs tillvägagångssättet som användes för att ta fram nyckellivsmedel från matvaneundersökningen Riksmaten småbarn. Utifrån resultatet presenteras även en grov analysplan för de kommande fem analysprojekt som Livsmedelsverket ska utföra. Analysplanen är utöver nyckellivsmedel baserad på ingredienser och råvaror till nyckellivsmedel.

3. Summary

Key foods in Riksmaten Young Children

Basis for planning of 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 energy and 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 Young Children 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 full version of the publication was produced in Swedish. Only the title and summary have been translated to English.

4. Nyckellivsmedel Riksmaten småbarn

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 kan uppdateras, och nya livsmedel kan tillkomma medan inaktuella tas bort. Som ett led i detta arbete har Livsmedelsverket årligen 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 till intaget i matvaneundersökningarna.

Metod

Metoden som använts i framtagandet av nyckellivsmedlen är en modifierad version av den metod som tagits fram av U.S. Department of Agriculture (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 i ingredienser har livsmedlen här delats in enligt hur de äts och utvärderats gruppvis. Här har nyckelnäringsämnen använts i stället för förutbestämda näringsämnen (som ansetts vara viktigast ur ett folkhälsoperspektiv) 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 småbarn (ännu ej publicerad data). I vissa grupper har ytterligare några näringsämnen lagts till då de ansetts vara av intresse för livsmedelsgruppen. Inga av näringsämnena i gruppen ”Snacks” har bidragit med 5 % eller mer av intaget och har därför inte ingått i beräkningarna.

Grupperna i Riksmaten småbarn har justerats något jämfört med den modifierade metoden (Lundberg-Hallén, 2015). Följande justeringar har gjorts:

Spannmål och potatis har lagts ihop till en gemensam grupp.

Gruppen pålägg innehåller alla typer av pålägg, till exempel ost, rökt skinka, marmelad och vegetarisk pastej.

Alla drycker, förutom mjölk och vegetabiliska drycker som ersätter mjölk, ingår i gruppen drycker. I grupperna ”grönsaker”, ”vegetariska produkter”, ”spannmål och potatis”, ”dessertost” och ”ägg” ingår även rätter. För övriga typer av sammansatta rätter användes ”köträtter”, ”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. Poängsättningen skedde i olika steg och livsmedlen fick olika poäng beroende på hur stora livsmedelsmängder som registrerats i Riksmaten småbarn och förekomst av nyckelnäringsämnen i livsmedlet. Proceduren för hur man beräknar andelen av total mängd näringsämne i livsmedelsgruppen beskrivs i Bild 1a och 1b. Den kumulativa andelen (%) för respektive näringsämne multiplicerades sedan med 1000 för att få den poäng som sedan användes i bestämning av nyckellivsmedel. Alla de livsmedel som stod för 75 % av intaget (kumulativt) i respektive livsmedelsgrupp ingick i nyckellivsmedel.

$$\begin{array}{l} \text{Näringsämne/g livsmedel} \quad \times \quad \text{Medelkonsumtion av livsmedlet} \\ = \\ \text{Total mängd näringsämne för livsmedlet} \end{array}$$

Bild 1a. Beräkning av total mängd av näringsämne för livsmedlet.

$$\begin{array}{l} \text{Total mängd näringsämne för livsmedlet} \quad \div \quad \text{Total mängd näringsämne för hela LG} \\ = \\ \text{Andel av total mängd näringsämne i LG} \end{array}$$

Bild 1b. Beräkning av 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. Dubletter till livsmedel som förekom både bland nyckellivsmedel och ingredienser/råvaror togs bort från den slutliga listan.

Slutligen gjordes en prioritering där livsmedel med analysvärden från de senaste fem åren samt livsmedel som kommer att analyseras i det kommande analysprojektet 2024 exkluderades. De livsmedel som då kvarstod blev den slutliga listan av livsmedel som kommer inkluderas i kommande analysplan.

Resultat

Totalt undersöktes 23 olika livsmedelsgrupper (Tabell 1). Nyckelnäringsämnen presenteras tillsammans med respektive livsmedelsgrupp, och antalet nyckelnäringsämnen varierade mellan 4 (för fågel) och 30 (för pålägg) (Tabell 1). Antalet nyckellivsmedel var 205 och presenteras för respektive livsmedelsgrupp (Bilaga 1). De 128 ingående ingredienserna och råvarorna presenteras (Bilaga 2).

Alla nyckellivsmedel samt deras ingredienser och råvaror har delats upp i olika block. De livsmedel som ansetts vara högst prioriterade har delats in i fem analysblock, se Tabell 2, för att möjliggöra analyserna på bästa sätt. De livsmedel som inte ryms inom de fem analysblocken 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. I mån av utrymme kommer även livsmedel som efterfrågats från olika intressenter tas i beaktande vid närmre planering av respektive analysprojekt. Detta kan vara livsmedel som helt saknas i Livsmedelsdatabasen, till exempel nya produkter på marknaden.

Ett flertal av nyckellivsmedel och deras ingredienser var sammansatta rätter utifrån recept, vilka kommer att undersökas närmare för att se om recepten kan uppdateras. Dessa livsmedel visas i Bilaga 4.

Tabell 2. Kommande analysprojekt indelade i block.

Block	Livsmedelsgrupp	Antal livsmedel
1	Fetter	12
	Mejeri/ägg	12
2	Kött/fisk	20
	Blandade rätter	4
3	Smaksättare/tillbehör	26
4	Frukt/grönsaker	29
5	Sötsaker/snacks	9
	Spannmål/potatis	6

5. 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.

6. Bilagor

Bilaga 1. Nyckellivsmedel i respektive livsmedelsgrupp

Bilaga 2. Ingredienser och råvaror i Nyckellivsmedel

Bilaga 3. Analysblock med ingående livsmedel

Bilaga 4. Livsmedel att beräkna utifrån Nyckellivsmedel

Bilaga 1. Nyckellivsmedel i respektive livsmedelsgrupp

Livsmedelsgrupp	Placering ¹	Livsmedelsnummer	Livsmedel
Grönsaker och grönsaksrätter	1	373	Gröna ärtor
	2	364	Tomat
	3	289	Morot
	4	400	Majskorn konserv. u. lag
	5	4939	Broccoli kokt u. salt frysvara
	6	392	Paprika grön gul röd
	7	305	Morot kokt m. salt
	8	320	Avokado
	9	339	Gurka
	10	401	Oliver gröna m. paprikafyllning avrunna
	11	6602	Gryta grönsaksgryta m. baljväxter tomatbas
	12	471	Ärtor morot kokta m. salt
	13	495	Majskolv kokt
	14	3771	Sötpotatis ugnsstekt
	15	3859	Grönsaker rotfrukter stekta wokade
Frukt och bär	1	553	Banan
	2	560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas
	3	588	Äpple m. skal
	4	551	Apelsin
	5	583	Päron
	6	549	Vattenmelon
	7	589	Äpple u. skal
Mejeri	1	5614	Mellanmjölk
	2	5615	Mjölk fett >3%
	3	6040	Yoghurt smaksatt helfet
	4	5613	Lättmjölk
	5	124	Yoghurt naturell fett 3%
	6	6041	Yoghurt smaksatt lätt
	7	700	Havredryck fett 1,5% berikad
Bröd	1	5566	Bröd halvljust
	2	5567	Bröd vitt typ polarbröd
	3	5568	Bröd mörkt fullkorn 15-30%
	4	6081	Hårt bröd fullkorn råg fiber ca 20% typ sport
	5	3794*	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%
	6	194	Korvbröd
	7	6555	Bröd mörkt fullkorn >30%
	8	3791*	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska

Livsmedelsgrupp	Placering ¹	Livsmedelsnummer	Livsmedel
	9	3795*	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa
	10	202*	Bröd vitt fibrer 3,5%
Matfett och olja	1	5699	Matfettblandning
	2	5700	Margarin fett 60-80%
	3	29	Smör fett 80%
Pålägg	1	5778	Ost hårdost fett 27%
	2	1474	Leverpastej bredbar fett ca 24%
	3	1475	Leverpastej skivbar fett 26%
	4	1378*	Påläggskaviar original
Dessertost och osträtter	1	2899	Ost halloumi stekt eller grillad
	2	103	Ost hårdost parmesan fett 30%
	3	2255	Ost mozzarella fett 18%
Spannmål och potatis	1	3756	Pasta kokt m. salt
	2	5731	Pommes frites ospec.
	3	231	Potatis höst kokt m. salt
	4	820	Ris ospec. kokt m. salt
	5	238	Klyftpotatis u. skal ugnstekt m. rapsolja
	6	3828	Pasta kokt m. salt fullkorn>50%
Flingor, gröt och välling	1	6257	Välling för barn drickf. fullkorn osötad berikad
	2	677	Havregrynsgröt fullkorn
	3	6263	Barngröt ätf. naturell fullkorn osötad berikad
	4	5189	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt bär berikad
	5	6567	Välling för barn drickf. fullkorn m. frukt osötad berikad
	6	6259	Välling för barn drickf. mild havre osötad berikad
	7	5188	Barngröt ätf. flerkorn m. frukt berikad
	8	682	Mannagrynsgröt
Kött och chark	1	1535	Korv varmkorv stekt
	2	5966	Korv falukorv tillagad kött 58%
	3	1534	Korv varmkorv kokt
	4	6776	Korv ospec. kött ≥ 65%
	5	5968	Blodpudding blodkorv tillagad
	6	3740	Korv varmkorv grillkorv wienerkorv kyckling
	7	3618	kalkon struts kokt
	7	3618	Köttfärs blandfärs stekt
Vegetariska produkter	1	5711	Vegetariska bollar
	2	5715	Vegetarisk färs ospec. tillagad
	3	6500	Soja- och veteprotein bullar tillagade
	4	5705	Schnitzel m. svampprotein el. sojaprotein
	5	6498	Soja- och veteprotein nugget tillagad
	6	5710	Vegetariska nuggets

Livsmedelsgrupp	Placering ¹	Livsmedelsnummer	Livsmedel
	7	2066	Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv
	8	6010	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ middagskorv
	9	2651	Sojaprotein färs tacokryddad
	10	6282*	Svampprotein färs bitar filé stekt
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 äggretter	1	2205	Ägg kokt
	2	2197	Ägggröra
	3	1233	Ägg stekt
Köttretter	1	6462	Korv stroganoff hemlagad
	2	5806	Köttbullar stekta
	3	1115	Köttfärssås nöt
	4	5809	Köttfärssås nöt gris
	5	6616	Gryta kycklinggryta m. mejeriprodukter
	6	1119	Köttbullar nöt stekta
	7	6742	Korv falukorv ugnsstekt ospec.
	8	1124	Nöt färs stekt tacokryddad
	9	5840	Hamburgare liten m. bröd tillbehör
	10	1484	Lever stekt
	11	6775	Hamburgare m. bröd
	12	1207	Kyckling nugget friterad tillagad på restaurang
	13	2862	Gryta kycklinggryta m. kokosmjölk
	14	1100	Köttbullar kyckling stekta fett 12% frysvara
	15	1128	Pannbiff nöt stekt
	16	1138	Hamburgare nöt stekt frysvara
Fiskretter	1	1294	Fiskpinnar stekta
	2	2943	Vit fisk panerad och stekt
	3	6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill
	4	6623	Fisk m. ströbrödstäcke
	5	1363	Sushi nigiri m. lax
	6	1354	Fisksoppa bouillabaisse
	7	1372*	Fiskgratäng m. potatismos dillsås tillagad frysvara
	8	6622	Fiskgratäng m. sås u. potatismos
Pastaretter	1	6463	Lasagne hemlagad
	2	5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde
	3	853	Stuvade makaroner
	4	862	Tortellini m. kött
	5	3913	Tortellini ravioli m. grönsaksfyllning

Livsmedelsgrupp	Placering ¹	Livsmedelsnummer	Livsmedel
Pizza, paj och färdiga smörgåsar	6	6472	Pastagrätäng lasagne m. kyckling
	7	518	Wokgrönsaker m. nudlar kyckling
	8	6470	Lasagne pastagrätäng m. grönsaker
	1	5912	Pizza olika smaker hemlagad
	2	5573	Fralla m. pålägg
	3	6624	Pizza Vesuvio restaurang
	4	6760*	Pizza m. tomatsås ost restaurang
	5	2139	Pizza Hawaii restaurang
	6	5574	Toast med pålägg
	7	5913	Pizza kyl/frysvara
	8	6625	Pizza Capricciosa restaurang
Vegetariska rätter	9	758	Pirog m. köttfärs
	10	765	Pizza pan pizza m. rökt griskött värmd frysvara
	11	2063	Knäckemacka fullkorn råg olika fyllningar Matmuffins grov fullkorn m. getost fårost broccoli
	12	793	spenat soltorkade tomater
	1	731	Pannkaka tunn hemlagad
	2	274	Potatismos hemlagad
	3	6454	Pumpasoppa veg.
	4	6620	Grönsakssoppa m. mejeriprodukter
	5	3266	Vegetarisk burgare m bröd sallad dressing
	6	3165	Potatisgrätäng ospec.
	7	6452	Vegestronesoppa veg.
	8	5712	Färssås m. svampprotein el. sojaprotein veg.
	9	736	Våffla m. ägg
10	903	Linsoppa veg. Raggmunk potatisplätt potatispannkaka	
11	271	hemlagad	
12	3051	Hummus kikärtsröra	
13	6619	Grönsakssoppa m. kokosmjölk	
Tillbehör	1	1969	Ketchup
	2	1991	Brunsås m. mjölk
	3	2975	Ketchup lättsöt. el. osötad
	4	58	Bearnaisesås hemlagad
	5	2000	Tomatsås kryddstark
	6	25	Remouladsås
	7	2104	Carbonara pastasås
	8	1809	Äppelmos
	9	1801	Jordgubbssylt
	10	1798	Lingonsylt
	11	2142	Ostsås m. skinka hemlagad

Livsmedelsgrupp	Placering ¹	Livsmedelsnummer	Livsmedel
	12	50*	Majonnäs fett 80%
	13	6675	Fisksås
	14	5548	Sylt frukt och bär
	15	2004	Pesto m. basilika pinjenötter cashewnötter
	16	6341	Ostsås m. kalkon
	17	6457	Pastasås m. kyckling paprika
	18	2973*	Dressing hamburgerdressing
	19	1804	Hallonsylt
Sötsaker	1	5601	Lösgodis påsgodis
	2	5554	Glasspinne stor
	3	1624	Pepparkaka
	4	5702*	Mjölchoklad olika sorter
	5	3591	Kladdkaka
	6	1888	Chokladboll hemlagad
	7	1657*	Chokladboll
	8	6640	Kanelbulle ospec.
	9	3055	Muffins
	10	1594	Sött vetebröd kanelbulle hembakad
	11	6643	Lösgodis påsgodis styckvis ospec.
	12	5553	Glasspinne liten
	13	1678*	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka
	14	5570	Isglass ospec
	15	6833*	Sött vetebröd saffransbröd
	16	1860*	Nötkräm chokladkräm Prinsesstårta m. grädd vaniljkräm hallonsylt
	17	1648	marsipan
	18	5556	Glasstrut liten
	19	5582	Dubbla kex kaka med fyllning
	20	5600	Choklad lösgodis
	21	6549	Fruktstång fruktgodis ospec.
	22	5580	Enkla kex kakor små
	23	3127	Glass grädd
	24	5608	Munk ospec.
	25	1695	Glass vaniljglass m. chokladkex
	26	5555	Glasstrut stor
	27	1621	Cookie amerikansk m. choklad
	28	5607	Kanelgiffel
Dryck	1	160	Smoothie m. yoghurt bär banan juice
	2	1953	Vatten kranvatten
	3	643	Apelsinjuice drickf.
	4	659	Äppeljuice drickf.
	5	662	Juice

Livsmedelsgrupp	Placering ¹	Livsmedelsnummer	Livsmedel
Övrigt	6	3526	Fruktdryck utan kolsyra
	1	6552	Modersmjölksersättning
	2	255	Pytt i panna tillagad frysvara
	3	5927	Tacos ospec. m. tillbehör
	4	6553	Tillskottsnäring för småbarn
	5	6539	Barnmat klämmis m. frukt gröt konserv.
	6	6246*	Barnmat spagetti m. köttfärssås konserv.
	7	739	Fläskpannkaka
8	6544	Barnmat frukt konserv.	

¹Rankingen görs inom respektive grupp och de livsmedel som kumulativt uppnått 75 % av intaget av, för gruppen valda, näringsämnen kommer med på listan. *Livsmedlet har analyserats de senaste 5 åren och kommer därför inte att ingå i analysplanen för kommande 5 år.

Bilaga 2. Ingredienser och råvaror i Nyckellivsmedel

Ingrediens (I)/ Råvara (R)	Nummer	Livsmedel
R	1	Fett ister annat djurfett (Nöt talg)
R	2	Fett ister annat djurfett (Gris späck)
R	3	Fett ister annat djurfett (Gris ister)
I/R	10	Flytande margarin fett 82% berikad typ Milda culinnesse
I	35	Olivolja
I	39	Sojaolja
I	40	Solrosolja
I/R	79*	Ost hårdost fett 26%
I/R	80*	Ost hårdost fett 38%
I	95*	Ost hårdost fett 17%
R	118	Mjölkpulver fett 1%
I	123	Mjölk fett 3% berikad
I	129	Mellanmjölk fett 1,5% berik A- och D-vitamin
I	150	Mellanmjölk fett 1,5% berikad
I/R	151	Lättmjölk fett 0,5% berikad
I	213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor
I/R	230	Potatis höst rå
I	290	Palsternacka
I	292	Rotselleri
I	322	Blomkål
I	333	Champinjon
I	340	Isbergssallat
I/R	344	Lök gul
I/R	350	Paprika grön
I/R	351	Paprika röd
I	352	Persilja blad
I	354	Purjolök
I	361	Spenat frysvara
I	362	Squash
I	365	Tomat torkad m. olja
I	370	Vitkål
I	371	Vitlök
I	377	Dill färsk
I	380	Chilipeppar färsk
I/R	381	Paprika gul
I	402	Oliver svarta m. olja avrunna

Ingrediens (I)/ Råvara (R)	Nummer	Livsmedel
I	407	Tomat hel konserv. m. lag
I	410	Tomatpuré konc. konserv.
I	422	Tomat krossad konserv. m. lag
I	523	Hallon
I	526	Jordgubbar
I	535	Grönsaksbuljong pasta el. pulver storhushåll
I	555	Blåbär
I	559	Citron
I	574	Mango
I	602	Citronskal
I	610	Russin
I	645	Citronjuice färskpressad
I	702	Havregryn fullkorn
I	909	Sojasås
I/R	951	Nöt färs rå fett 10%
I/R	963	Nöt färs rå fett 15%
I/R	980	Gris färs rå fett 20%
I	1003	Gris bacon rå
I	1006	Gris kassler kotletterad rökt
I	1010	Gris skinka skivad rökt fett 1-3%
I/R	1111	Hamburgare nötkött stekt fett 15%
I/R	1164	Kyckling kött rå u. skinn
I/R	1166	Kyckling bröstfilé rå m. skinn
I/R	1170	Kyckling bröstfilé färsk stekt u. skinn
I/R	1173	Kyckling bröstfilé rå u. skinn
I/R	1181	Kyckling kokt m. salt
I/R	1188	Kyckling bröstfilé m. skinn stekt m. salt
I/R	1192	Kyckling marinerad grillad m. skinn
I	1202	Sej rå
I	1212	Köttbuljong pasta el. pulver storhushåll
I	1216	Hönsbuljong pasta el. pulver storhushåll
I	1217	Köttbuljong pulver tärning
I/R	1225	Ägg rått
I	1385	Blåmussla kokt m. vin avrunnen
I	1395	Räka kokt
I	1581	Chips majs tortilla
I	1590	Kokosmjölk fett ca 24%
I	1692	Glass glasstrut fett ca 15%
I	1700	Glass glasspinne m. kakaoöverdrag fett 20%
I	1713	Gräddfil fett 12%

Ingrediens (I)/ Råvara (R)	Nummer	Livsmedel
I/R	1714	Kaffebrädde fett 12%
I/R	1715	Vispbrädde fett 40%
I	1716	Mellanbrädde fett 27%
I	1717	Matlagningsbrädde fett 15%
I	1719*	Crème fraîche fett 34%
I	1721*	Crème fraîche lätt fett 15%
I	1865	Kola
I	1878	Skumbilar
I/R	1886	Kakaopulver fett 20-22%
I/R	1892	Socketer
I/R	1894	Ljus sirap
I	1896	Honung
I	1897	Druvsocketer
I	1908	Vin vitt vol. % 12
R	1934	Råg fullkorn (Rågmjöl fullkorn)
I/R	1935	Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl
I/R	1941	Vetemjöl
I/R	1945	Majsstärkelse
R	1946	Potatismjöl
I/R	1966	Vinäger ättiksyra 7%
I	1968	Chilisås tomat
I	1973	Senap fransk
I/R	1975	Salt m. jod
I/R	1979	Jäst färsk
I	1981	Bakpulver
I	2138	Pizza m. kebabkött hemlagad
I/R	2189	Rapsolja
I	2269	Ingefära färsk
I	2306	Kanel
I/R	2492	Blandfärs rå nöt 70% gris 30%
I	2138	Pizza m. kebabkött hemlagad
I/R	2189	Rapsolja
I	2269	Ingefära färsk
I	2306	Kanel
I/R	2492	Blandfärs rå nöt 70% gris 30%
I	2138	Pizza m. kebabkött hemlagad
I/R	2189	Rapsolja
I	2269	Ingefära färsk
I	2306	Kanel
I/R	2492	Blandfärs rå nöt 70% gris 30%

Ingrediens (I)/ Råvara (R)	Nummer	Livsmedel
I	4107	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Ica Basic
I	4226	Pangasiusmal rå
I	4615	Alaska pollock rå
I	4662	Flytande matfettsblandning fett 80% berikad typ Arla smör- och rapsolja
I	4937	Tomat körsbärstomat röd
I	4947	Lök röd
I	5087	Flytande matfettsblandning fett 80% berikad typ Ica raps- och smörolja
I	5297	Mjölk naturell berikad ospec.
I/R	5303	Olja och margarin flytande vegetabilisk fett ospec.
I	5304	Matfett hårt berikad ospec.
I/R	5306	Grädde ospec.
I	5310	Ost hårdost ospec.
I	5334	Fisk mager rå ospec.
I	5338	Ljus sås till fiskgratäng
I	5726	Tomatsås till pizza
I	5859	Tropisk juice drickf.
I	7067	Olja ospec.
I/R	7070	Nöt färs rå ospec.
R		Stärkelsesirap
R		Vetegluten

*Ingredienser och råvaror som kommer att analyseras under 2024 och därför inte ingår i analysplanen för kommande 5 år.

Bilaga 3. Analysblock med ingående livsmedel

Separata tabeller över de fem olika analysblocken samt block Övrigt

1. Fetter, mejeri och ägg

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
		n=21	n=3
39	Sojaolja	X	
1	Nöt talg	X	
2	Gris späck	X	
3	Gris ister	X	
29	Smör fett 80%	X	
10	Flytande margarin fett 82% berikad typ Milda culinasse	X	
4662	Flytande matfettsblandning fett 80% berikad typ Arla smör- och rapsolja	X	
5087	Flytande matfettsblandning fett 80% berikad typ Ica raps- och smörolja	X	
4107	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Ica Basic	X	
35	Olivolja	X	
40	Solrosolja	X	
2189	Rapsolja	X	
1590	Kokosmjölk fett ca 24%	X	
118	Mjölkpulver fett 1%	X	
1225	Ägg rått	X	
1226	Äggula rå	X	
123	Mjölk fett 3% berikad		X
124	Yoghurt naturell fett 3% berikad	X	
150	Mellanmjölk fett 1,5% berikad		X
151	Lättmjölk fett 0,5% berikad		X
1714	Kaffebrädd fett 12%	X	
1715	Vispbrädd fett 40%	X	
1716	Mellanbrädd fett 27%	X	
1717	Matlagningsbrädd fett 15%	X	

2. Kött, fisk och blandade rätter

Nr	Livsmedel	Analysera	Beräkna
		n=23	n=1
1475	Leverpastej skivbar fett 26%	X	
1202	Sej rå	X	
2943	Vit fisk panerad och stekt		x
1294	Fiskpinnar stekta	X	
1164	Kyckling kött rå u. skinn	X	
1166	Kyckling bröstfilé rå m. skinn	X	
1173	Kyckling bröstfilé rå u. skinn	X	
1100	Köttbullar kyckling stekta fett 12% frysvara	X	
1207	Kyckling nugget friterad tillagad på restaurang	X	
1484	Lever stekt	X	
980	Gris färs rå fett 20%	X	
951	Nöt färs rå fett 10%	X	
963	Nöt färs rå fett 15%	X	
1003	Gris bacon rå	X	
1006	Gris kassler kotletrrad rökt	X	
1535	Korv varmkorv stekt	X	
3740	Korv varmkorv grillkorv wienerkorv kyckling kalkon struts kokt	X	
6776	Korv ospec. kött ≥ 65%	X	
862	Tortellini m. kött	X	
765	Pizza pan pizza m. rökt griskött värmd frysvara	X	
Nytt	Raggmunksmix	X	
Nytt	Fisksoppa kylvara	X	
4226	Pangasiusmal rå	X	
4615	Alaska pollock rå	X	

3. Smaksättare och tillbehör

Nr	Livsmedel	Analysera	Beräkna
		n=24	n=2
1966	Vinäger ättiksyra 7%	X	
1979	Jäst färsk	X	
1981	Bakpulver		
1886	Kakaopulver fett 20-22%	X	
1217	Köttbuljong pulver tärning	X	
909	Sojasås	X	
1968	Chilisås tomat	X	
1973	Senap fransk	X	
1892	Socket	X	
1894	Ljus sirap	X	
1896	Honung	X	
1897	Druvsocket	X	
1804	Hallonsylt	X	
1809	Äppelmos	X	
råvara	Stärkelsesirap	X	
2306	Kanel	X	
535	Grönsaksbuljong pasta el. pulver storhushåll	X	
1212	Köttbuljong pasta el. pulver storhushåll	X	
1216	Hönsbuljong pasta el. pulver storhushåll	X	
1975	Salt m. jod	X	
2975	Ketchup lättsöt. el. osötad	X	
2004	Pesto m. basilika pinjenötter cashewnötter		X
25	Remouladsås	X	
58	Bearnaisesås hemlagad		X
2104	Carbonara pastasås	X	
Nytt	Tomatsås till pizza	X	
Nytt	Såser till fiskrätter helfabrikat	X	

4. Frukt, grönsaker och potatis

Nr	Livsmedel	Analysera	Beräkna
		n=27	n=2
549	Vattenmelon	X	
589	Äpple u. skal	X	
602	Citronskal	X	
373	Gröna ärtor	X	
352	Persilja blad	X	
371	Vitlök	X	
377	Dill färsk	X	
380	Chilipeppar färsk	X	
495	Majskolv kokt	X	
559	Citron	X	
365	Tomat torkad m. olja	X	
2269	Ingefära färsk	X	
230	Potatis höst rå	X	
231	Potatis höst kokt m. salt	(X)	X
238	Klyftpotatis u. skal ugnstekt m. rapsolja	(X)	X
289	Morot	X	
290	Palsternacka	X	
292	Rotselleri	X	
320	Avokado	X	
322	Blomkål	X	
333	Champinjon	X	
339	Gurka	X	
340	Isbergssallat	X	
344	Lök gul	X	
354	Purjolök	X	
361	Spenat frysvara	X	
362	Squash	X	
364	Tomat	X	
370	Vitkål	X	

(X) eventuellt analysera men det finns möjlighet att beräkna om ingående ingredienser är av tillräcklig kvalitet.

5. Sötsaker, snacks och spannmål

Nr	Livsmedel	Analysera	Låna
		n=14	n=1
1865	Kola	X	
1621	Cookie amerikansk m. choklad	X	
1648	Prinsesstårta m. grädde vaniljkräm hallonsylt marsipan	X	
5580	Enkla kex kakor små	X	
5608	Munk ospec.	X	
1692	Glass glasstrut fett ca 15%	X	
1695	Glass vaniljglass m. chokladkex	X	
1700	Glass glasspinne m. kakaoöverdrag fett 20%	X	
3127	Glass grädd		X
Nytt	Vetegluten	X	
194	Korvbröd	X	
5567	Bröd vitt typ polarbröd	X	
5568	Bröd mörkt fullkorn 15-30%	X	
6555	Bröd mörkt fullkorn >30%	X	
1941	Vetemjöl	X	

Övrigt

Nr	Livsmedel	Analysera	Beräkna
		n=54	n=22
129*	Mellanmjölk fett 1,5% berik A- och D-vitamin		
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	X	
255	Pytt i panna tillagad frysvara	X	
350	Paprika grön	X	
351	Paprika röd	X	
381	Paprika gul	X	
400	Majskorn konserv. u. lag	X	
401	Oliver gröna m. paprikafyllning avrunna	X	
402	Oliver svarta m. olja avrunna	X	
407	Tomat hel konserv. m. lag	X	
410	Tomatpuré konc. konserv.	X	
422	Tomat krossad konserv. m. lag	X	
523	Hallon	X	
526	Jordgubbar	X	
551	Apelsin	X	
553	Banan	X	
555	Blåbär	X	
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	X	
574	Mango	X	
583	Päron	X	
588	Äpple m. skal	X	
610	Russin	X	
643	Apelsinjuice drickf.	X	
645	Citronjuice färskpressad	X	
659	Äppeljuice drickf.	X	
662	Juice	X	
702	Havregryn fullkorn	X	
793	Matmuffins grov fullkorn m. getost fårost broccoli spenat saltorkade tomater		X
1010	Gris skinka skivad rökt fett 1-3%	X	

Nr	Livsmedel	Analysera	Beräkna
1111	Hamburgare nötkött stekt fett 15%	X	
1138	Hamburgare nötkött frysvara	X	
1170	Kyckling bröstfilé färsk stekt u. skinn		X
1181	Kyckling kokt m. salt		X
1188	Kyckling bröstfilé m. skinn stekt m. salt		X
1192	Kyckling marinerad grillad m. skinn	X	
1363	Sushi nigiri m. lax		X
1385	Blåmussla kokt m. vin avrunnen	X	
1395	Räka kokt	X	
1474	Leverpastej bredbar fett ca 24%	X	
1581	Chips majs tortilla	X	
1624	Pepparkaka	X	
1798	Lingonsylt	X	
1801	Jordgubbssylt	X	
1878**	Skumbilar		
1908	Vin vitt vol. % 12	X	
1945	Majsstärkelse	X	
1946	Potatismjöl	X	
1969	Ketchup	X	
2063	Knäckemacka fullkorn råg olika fyllningar	X	
2205	Ägg kokt		X
2255	Ost mozzarella fett 18%	X	
2492	Blandfärs rå nötkött 70% gris 30%		X
3266	Vegetarisk burgare m bröd sallad dressing		X
3526	Fruktdryck utan kolsyra	X	
3618	Köttfärs blandfärs stekt		X
3756	Pasta kokt m. salt		X
3828	Pasta kokt m. salt fullkorn>50%		X
4937	Tomat körsbärstomat röd	X	
4939	Broccoli kokt u. salt frysvara		X
4947	Lök röd	X	
5188	Barngröt ätfl. flerkorn m. frukt berikad	X	

Nr	Livsmedel	Analysera	Beräkna
5189	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt bär berikad	X	
5548	Sylt frukt och bär		X
5553	Glasspinne liten		X
5554	Glasspinne stor		X
5555	Glasstrut stor		X
5556	Glasstrut liten		X
5566	Bröd halvljust		X
5570	Isglass ospec	X	
5601**	Lösgodis påsgodis		
5702**	Mjölkkchoklad olika sorter		
5840	Hamburgare liten m. bröd tillbehör		X
5859	Tropisk juice drickf.	X	
5966	Korv falukorv tillagad kött 58%		X
5968	Blodpudding blodkorv tillagad	X	
6010	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ middagskorv		X
6081	Hårt bröd fullkorn råg fiber ca 20% typ sport	X	
6263	Barngröt ätf. naturell fullkorn osötad berikad	X	
6643**	Lösgodis påsgodis styckvis ospec.		
6675	Fisksås	X	
7070	Nöt färs rå ospec.		X

*Mjölk berikas inte med A vitamin längre därför stryks den ur denna lista. **Har analyserats i senaste fem årens projekt därför stryks de ur denna lista

Bilaga 4. Livsmedel att beräkna utifrån Nyckellivsmedel

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Nytt
1991	Brunsås m. mjölk	
2000	Tomatsås kryddstark	
2142	Ostsås m. skinka hemlagad	
5338	Ljus sås till fiskgratäng	
5726	Tomatsås till pizza	
471	Ärtor morot kokta m. salt	
3859	Grönsaker rotfrukter stekta wokade	
305	Morot kokt m. salt	
3771	Sötpotatis ugnstek	
1594	Sött vetebröd kanelbulle hembakad	
1888	Chokladboll hemlagad	
3055	Muffins	
3591	Kladdkaka	
5582	Dubbla kex kaka med fyllning	
6640	Kanelbulle ospec.	
2944	Övrig fisk kokt	
1316	Lax stekt m. salt	
1190	Kyckling kött kokt stekt grillat	
1115	Köttfärssås nöt	
1119	Köttbullar nöt stekta	
1124	Nöt färs stekt tacokryddad	
1128	Pannbiff nöt stekt	
5806	Köttbullar stekta	
5809	Köttfärssås nöt gris	
6742	Korv falukorv ugnstek ospec.	
677	Havregrynsgrot fullkorn	
682	Mannagrynsgrot	
271	Raggmunk potatisplätt potatispannkaka hemlagad	X
274	Potatismos hemlagad	
5731	Pommes frites ospec.	

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Nytt
160	Smoothie m. yoghurt bär banan juice	
6040	Yoghurt smaksatt helfet	
6041	Yoghurt smaksatt lätt	
5310	Ost hårdost ospec.	
5778	Ost hårdost fett 27%	
2899	Ost halloumi stekt eller grillad	
1233	Ägg stekt	
2197	Äggröra	
5699	Matfettsblandning	
5700	Margarin fett 60-80%	
736	Våffla m. ägg	
739	Fläskpannkaka	
518	Wokgrönsaker m. nudlar kyckling	X
853	Stuvade makaroner	
6463	Lasagne hemlagad	
758	Pirog m. köttfärs	
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad	
5573	Fralla m. pålägg	
5574	Toast med pålägg	
5912	Pizza olika smaker hemlagad	
820	Ris ospec. kokt m. salt	
903	Linssoppa veg.	
1354	Fisksoppa bouillabaisse	
6452	Vegestronesoppa veg.	
6775	Hamburgare m. bröd	
731	Pannkaka tunn hemlagad (flera olika varianter)	X

