

Riksmaten – vuxna 2010-11

Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige

– metodrapport

av Elisabeth Amcoff, Anna Edberg, Heléne Enghart Barbieri, Anna Karin Lindroos,
Cecilia Nälсэн, Monika Pearson och Eva Warensjö Lemming



Innehåll

Sammanfattning	2
Bakgrund	3
Metoder	5
Tidsperiod	5
Val av metod	5
Webbaserad kostregistreringsmetod	6
Livsmedelssystemet	6
Livsmedelsdatabas	7
Livsmedelslistan i webbmetoden	9
Berikning av livsmedel	10
Livsmedelsgruppering	10
Livsmedlens uppbyggnad i systemet	11
Portionsguide	13
Enkät	14
Kosttillskott	15
Bakgrundsvariabler	15
Provtagning av blod och urin	15
Informationsmaterial till deltagarna	18
Återkoppling till deltagarna	19
Två pilotundersökningar	20
Huvudundersökningen	21
Population och urval	21
Datainsamling	22
Flöde	23
Kostregistrering och enkätsvar	25
Ersättning till deltagarna	25
Jourtelefon och mailbox	25
Datahantering	26
Leverans av svarsdata från SCB	26
Kontroll av kostregistreringar	26
Veckodagarnas fördelning över veckan	28
Kalibreringsvikter	28
Bortfallsanalys	29
Felrapportering	33
Slutsatser	36
Referenser	38
Bilaga 1-6	39

Sammanfattning

Livsmedelsverket genomför regelbundet nationella matvaneundersökningar för att samla in information om livsmedelskonsumtion, näringsintag och matvanor i den svenska befolkningen. Resultaten från undersökningarna används för att göra risk- och nyttovärderingar och som underlag för lagstiftning, hanteringsåtgärder för bra matvanor och kostråd. Syftet med denna rapport är att beskriva metodik och genomförande av Livsmedelsverkets fjärde nationella matvaneundersökning *Riksmaten vuxna 2010-11*. I rapporten ingår också analyser av bortfall och underrapportering.

Inför undersökningen utvecklades en 4-dagars webbaserad kostregistreringsmetod med en livsmedelsdatabas anpassad för matvaneundersökningar och ett nytt bildmaterial för portionsskattning. För att få information om nutritionsstatus och exponering av giftiga ämnen samlades blod- och urinprover in i ett delurval. Två pilotundersökningar genomfördes för att testa webbregistreringsmetod och insamlingslogistik. Urval och fältarbete gjordes av SCB på uppdrag av Livsmedelsverket. Provtagning av blod och urin skedde i samarbete med Akademiska sjukhuset i Uppsala, Arbets- och miljömedicinkliniker (AMM) och Naturvårdsverket. Undersökningspopulationen utgjordes av personer som fanns i befolkningsregistret, 18-80 år gamla. I huvudurvalet ingick ca 4000 personer som tillfrågades om att registrera sitt matintag och besvara enkäten. Ytterligare 1000 personer tillfrågades om att i tillägg till kostdelen även lämna blod och urin. Datainsamlingen genomfördes under perioden maj 2010 till juli 2011. Cirka 20 intervjuare från SCB skickade ut brev och informationsmaterial samt informerade deltagarna via telefon.

Totalt deltog 2 268 personer (46 %) i någon del av undersökningen; 1 797 (36 %) registrerade sitt matintag, 2 140 (43%) besvarade enkäten och 300 (30 %) personer lämnade blod- och urinprover. De som deltog var äldre än de som inte deltog och kvinnor deltog i något högre uträkning än män. Jämfört med personer som rapporterat godtagbara energiintag hade underrapportörer en lägre andel av sin energi från fett och en högre andel från protein, fiber och alkohol. De hade också ett högre BMI.

Metoden har inte validerats men studier pågår där olika aspekter av kostintaget jämförs med olika biomarkörer. Samarbetet med SCB och AMM fungerade väl och datainsamlingen kunde avslutas enligt plan. Rapporten *Riksmaten 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige* publicerades år 2012 och arbetet med att sammanställa rapporter och vetenskapliga artiklar pågår.

Bakgrund

Livsmedelsverket genomför regelbundet nationella matvaneundersökningar. Resultaten från undersökningarna används för att göra risk- och nyttovärderingar och som underlag för lagstiftning, hanteringsåtgärder för bra matvanor och kostråd. Tillförlitlig data från matvaneundersökningar behövs också för att kunna stödja och påverka det internationella arbetet, särskilt inom EU och Codex.

En särskild utmaning för nationella matvaneundersökningar är att data som samlas in ska ge detaljnivå och information som tillfredsställer många olika behov. Inom nutritionsområdet behövs regelbundna, nationella matvaneundersökningar för att följa utvecklingen av matvanor och nutritionsstatus i befolkningen. Insamlad data används för att värdera om befolkningens intag i stort uppfyller rekommendationerna och om det finns grupper som riskerar att få i sig för mycket eller för lite av olika näringsämnen. Uppgifter om livsmedelskonsumtion och matvanor i olika grupper av befolkningen är även viktiga om man vill följa trender och som underlag för hanteringsåtgärder som till exempel råd och berikningsåtgärder. Insamling och analys av blod- och urinprover behövs också för att kunna följa befolkningens nutritionsstatus och ger också underlag för hanteringsåtgärder.

Konsumtionsdata används också för att beräkna befolkningens exponering för miljöföreningar och naturliga gifter (t.ex. mykotoxiner) som kan finnas i mat. Uppgifterna behövs för att man ska kunna värdera om det finns risk för hälsoeffekter för att fastställa gränsvärden och karenstider och vid behov ta fram kostråd. Kompletterande analyser av insamlat blod och urin behövs för att kunna skatta exponeringen bättre, identifiera riskgrupper och för att kunna följa trender över tid.

Uppgifter om konsumtionsdata kan tillsammans med data om förekomst av mikroorganismer användas som underlag för värdering av mikrobiologiska risker och hot kopplade till livsmedel. Detta ger i sin tur stöd för riskhantering inom området.

Lagstiftningen på livsmedelsområdet är till mycket stor del harmoniserad inom EU och reglerna utarbetas i samarbete mellan medlemsstaterna. Reglerna ska minska riskerna för att konsumenterna blir sjuka eller skadas av maten, underlätta för konsumenterna att göra medvetna val så att de kan minska riskerna för övervikt och kostrelaterade sjukdomar. Riskhanteringsarbetet för kontaminanter (främmande ämnen), bekämpningsmedelsrester och tillsatser i livsmedel kräver tillgång till såväl toxikologiska riskvärderingar som aktuella nationella intagsberäkningar. Tillförlitliga data från matvaneundersökningar är således ett mycket betydelsefullt underlag för relevanta riskhanteringsåtgärder, inte minst i samband med förhandlingar inom EU och Codex.

Den första rikstäckande matvaneundersökningen som baserades på ett representativt urval genomfördes av Livsmedelsverket 1989 tillsammans med SCB. Nästa uppföljande undersökning genomfördes 1997-98 på vuxna. Fem år senare 2003 genomförde Livsmedelsverket en nationell undersökning av barns matvanor.

År 2006 ville Livsmedelsverket ta ett mer samlat grepp om hur matvaneundersökningar ska bedrivas framöver och en plan togs fram för hur detta skulle kunna ske. Enligt planen skulle Livsmedelsverket genomföra basundersökningar bland vuxna och barn vart tredje år. Man skulle också samla blod- och urinprover från en del av deltagarna för att kunna värdera deras nutritionsstatus och exponering för skadliga ämnen. Utifrån denna plan genomfördes matvaneundersökningen Riksmaten 2010-11 på vuxna.

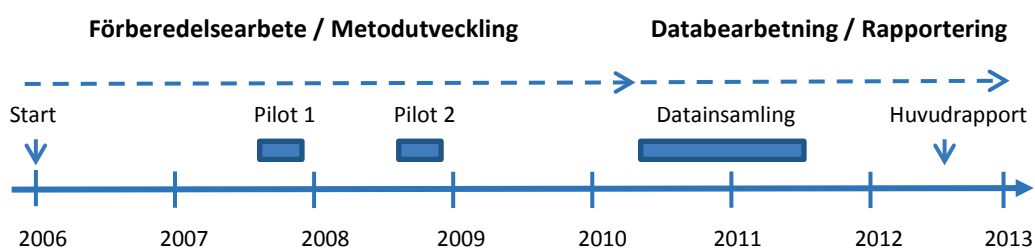
Syftet med denna rapport är att beskriva den nya webbaserade kostregistreringsmetoden som tagits fram för undersökningen samt ge en fördjupad beskrivning av metodik, urval och genomförande av undersökningen om vuxna svenskars matvanor. I rapporten ingår också en sammanställning av resultaten avseende deltagande och bortfall, felrapportering samt rapporterade veckodagars fördelning.

Metoder

Tidsperiod

År 2006 påbörjades arbetet med Livsmedelsverkets fjärde rikstäckande matvaneundersökning. I arbetet ingick att välja kostundersökningsmetodik, utveckla en ny webbaserad kostundersökningsmetod, bestämma vilken information som skulle samlas in i undersökningen för att tillfredsställa de olika kraven på data. I uppgifterna ingick även att planera och utveckla undersökningslogistiken, testa metod och undersökningslogistik i pilotundersökningar samt slutligen genomföra datainsamling och bearbeta och publicera resultat.

I figuren nedan presenteras en tidsaxel över undersökningens milstolpar från val av metod till publicering av de första beskrivande resultaten som publicerades år 2012 [1].



Figur 1. Tidsaxel från planering till resultat för Riksmaten vuxna 2010-11.

Val av metod

Det viktigaste kravet för kostundersökningsmetod var att den skulle täcka hela kosten, kunna mäta livsmedelsintag och spegla hur ofta, hur mycket och när livsmedel konsumeras.

Metoden skulle kunna mäta deltagarnas genomsnittliga näringsintag. I tillägg var det också viktigt att få bra information om intaget av specifika livsmedel och beredningsformer som underlag för toxikologiska och mikrobiologiska riskvärderingar. En annan aspekt som var av avgörande betydelse för val av metod var att det skulle gå att jämföra resultaten från framtida undersökningar med Livsmedelsverkets tidigare matvaneundersökningar där en menybok användes i Hulk 1989 och Riksmaten 1997–98 och en öppen registrering i Riksmaten – barn 2003.

Efter att ha utvärderat olika metodalternativ utifrån behov och kravspecifikation stod valet till slut mellan en registreringsmetod (4-dagar) och en retrospektiv intervjumetod (48-timmars recall). Valet blev en 4-dagars registreringsmetod tillsammans med en kompletterande enkät och biologiska mätningar. De tyngsta argumenten för att välja en registreringsmetod var att undersökningsresultaten skulle kunna jämföras bättre med Livsmedelsverkets tidigare undersökningsresultat, att samma metod kan användas i alla åldersgrupper och att fyra dagar fångar dag till dag variationen bättre än två dagar. Vidare bedömde man att en delvis självinstruerande registreringsmetod skulle göra fältarbetet enklare och mindre resurskrävande än en intervjumetod som kräver nutritionsutbildade intervjuare.

År 2007 fattades beslutet att skapa en webbaserad kostregistreringsmetod för den kommande matvaneundersökningen. Genom att använda en webb-metod där deltagarna själva kan registrera sitt kostintag kan man undvika det stora efterarbetet med att koda och mata in insamlad kostregistreringsdata. Beslutet baserades på information från SCB:s statistikdatabas (år 2006) som visade att drygt 80 procent av alla personer i åldern 16-74 år hade tillgång till internet och IT-utrustning hemma. I beslutet ingick också att deltagare utan tillgång till internet och dator hemma skulle kunna rapportera sin kostregistrering per telefon och besvara enkätfrågorna på papper.

Webbaserad kostregistreringsmetod

Arbetet med utveckla den webbaserade registreringsmetoden påbörjades 2007 och pågick fram till maj 2010. Underlag och utveckling har gjorts av projektgruppen för matvaneundersökningar med hjälp av IT-konsulter. Utvecklingsarbetet inkluderade framtagning av en extern webbsida, utveckling av administrativa verktyg i Livsmedelsverkets interna IT-stöd Livsmedelssystemet, och uppbyggnad av en livsmedelsdatabas anpassad för matvaneundersökningar.

En stor del av metodutvecklingen har varit att arbeta med webbmetodens användarvänlighet och kvalitén på insamlad data. Vid utvärderingarna av de båda pilotundersökningarna granskades bland annat deltagarnas söksträngar. Man tittade på vad deltagarna skrivit när de sökt via fritext, hur träfflistorna påverkades och vilka livsmedel som saknades. Detta ledde till att en kompletterande sökfunktion, sök via livsmedelsgrupper, utvecklades, att nya regler för hur träfflistan skulle sorteras utarbetades och att en funktion för filtrering av träfflistan byggdes för att hjälpa deltagarna att lättare överblicka vilka val som fanns inom en grupp. Vidare togs funktionen ”menade du ord” fram för att hantera de olika stavningsvarianter som kan förekomma vid fritextsökning.

Livsmedelssystemet

Livsmedelssystemet är ett internt IT-stöd, som Livsmedelsverket har utvecklat för att stödja arbetet med livsmedelsdatabasen och matvaneundersökningar. Systemet

är Microsoftbaserat och utvecklas och uppdateras kontinuerligt i takt med att nya Microsoft-versioner med SQL-databaser lanseras. I Livsmedelssystemet administreras hela den webbaserade delen av kostregistreringen och här kan också resultaten från undersökningen tas ut.

För att administrera webbsidan för matvaneundersökningar har ett flertal nya funktioner i systemet utvecklats. En separat XML-funktion togs fram för att importera kompletterande information till Livsmedelssystemets databas.

Livsmedelsdatabas

Livsmedlen i verktyget är kopplade till Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas som innehåller näringsvärden för flera tusen livsmedel, råvaror, processade produkter och maträtter. Av dessa är drygt 2 000 publicerade på Livsmedelsverkets hemsida. Varje år genomförs nya analysprojekt för att uppdatera databasen med ett antal nya värden och nya livsmedel [2]. Inför uppbyggnaden av livsmedelslistan i webbverktyget Riksmaten 2010-11 skapades också ett stort antal nya livsmedel och maträtter (bilaga 1).

Näringsinnehåll analyserade livsmedel

Data om näringsinnehållet i livsmedlen i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas kommer från flera olika källor. I huvudsak är alla svenska baslivsmedel analyserade på svenska laboratorier med kvalitetssäkrade analysmetoder. Data kan ibland ha kompletterats med värden från livsmedelsindustrin, från andra nordiska länders livsmedelsdatabaser och från andra länder.

Energifaktorer

Följande energifaktorer användes; protein 17 kJ per gram, fett 37 kJ per gram, kolhydrater 17 kJ per gram, kostfiber 8 kJ per gram och alkohol 29 kJ per gram enligt NNR 2004 [6].

Beräkning av näringsvärden

Energi, protein, totala kolhydrater, monosackarider, disackarider, fettsyror, retinolekvivalenter, niacinekvivalenter, vitamin D och E, fullkorn och natriumklorid är beräknade, se tabell 1.

Tabell 1. Beräkningar av näringsvärden

Energi (kJ)	Kolhydrater (g) x 17 + protein (g) x 17+ fett (g) x 37 + alkohol (g) x 29 + fiber (g) x 8
Energi (kcal)	Energi kJ * 0,239
Kolhydrater totalt (g)	100 - (vatten (g) + aska (g) + protein (g) + fett (g)+ fiber (g) + alkohol (g))
Protein (g)	Kväve * Faktor ¹
Fettsyror (g)	Faktor ² x fett total (g) x fettsyra i procent/100
Monosackarider (g)	Glukos + Fruktos
Disackarider (g)	Laktos + Maltos + Sackaros
Fullkorn totalt (g)	Fullk/havre + Fullk/vete + Fullk/råg+ Fullk/korn + Fullk/övriga sädeslag ³
NaCl/salt (g)	Na x 2.5/1000
Retinolekvivalenter	B-karoten(UG)/12 + (a-Kar + b-Kry)/24.0
Niacinekvivalenter	Niacin (mg) + protein (g) x (Faktor: livsmedelsgrupp)/60
Vitamin D (ug)	Vitamin D2 (µg) + Vitamin D3 (µg)
Vitamin E	a-Tokoferol

¹ Livsmedelsspecifik faktor för beräkning av mängd protein från kväve

² Livsmedelsspecifik faktor för beräkning av mängd fettsyror i totalfett

³ Övriga sädeslag majs, ris, hirs, sorghum och rågvete

Kostfiber

Alla polysackarider förutom stärkelse ingår i värdet. Kostfiber bestäms gravimetriskt, efter enzymatisk nedbrytning, som totalt kostfiber enligt AOAC 985.29/ NMKL 129, 2 Ed2003.

Tillsatt socker

Intag av tillsatt socker i kosten beräknades i efterhand genom att sackaros och monosackarider som klassats som tillsatta summerades. Detta gjordes genom att mängden sackaros och monosackarider från naturliga källor (frukt, grönsaker, juice och bär) subtraherades från den totala mängden sackaros och monosackarider i undersökningen.

Beräknade livsmedel

Att beräkna ett livsmedel är ett sätt att komplettera databasen med tillagade maträtter av olika slag. Med dagens livsmedelsutbud är det en omöjlig uppgift att hålla analysvärden för alla maträtter i databasen. När ett livsmedel beräknas lägger man till de olika ingredienserna, väljer faktorgrupp för vitaminförluster, till-

lagningsmetod samt en faktor för eventuell vattenförlust eller vattenupptag. Näringsvärdet beräknas sedan automatiskt i systemet per 100 gram ätlig del. Fastställda ”retentionsfaktorer” för förluster av tiamin, riboflavin, B6, folacin, B12, C-vitamin samt kalium används (bilaga 2). Uppgifter om viktförändring (yield factor på engelska) har hämtats från två olika rapporter [3,4].

Recepten som används vid beräkning av livsmedel kommer i första hand från Vår kokbok eller Rutiga kokboken, men även recept från Internet och recept baserade på produktinformation användes. I de beräknade maträtterna har också standard- ingredienser fastställts (bilaga 2).

Livsmedelslistan i webbmetoden

Eftersom kostregistreringen baseras på en databas, där bara förutbestämda livsmedel kan registreras, är det viktigt att ingående livsmedel speglar det aktuella livsmedelsutbudet. En svårighet vid långa undersökningsperioder är att utbudet på marknaden förändras. Tillfälliga trender och förändringar måste värderas och hanteras. Under uppbyggnaden av livsmedelslistan, från våren 2007 fram till maj 2010, gjordes marknadsöversikter och livsmedelsföretag och detaljhandel kontaktades med frågor om produktsortiment och försäljningssiffror. Faktorer som näringsinnehåll, ingredienser, portionsstorlekar, förpackningar och tillagningsmetoder studerades för att avgöra vilka produkter databasen behövde kompletteras med. Saknade livsmedel identifierades också efter utvärdering av de två tidigare pilotundersökningarna och verktyget kompletterades med dessa.

I den slutgiltiga versionen av webbverktyget fanns en livsmedelslista bestående av 1 909 livsmedel. Ungefär hälften av livsmedlen (940) har valts ur Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas och 969 livsmedel är specifikt skapade för matvaneundersökningar. I bilaga 2 finns en sammanställning av de ingående livsmedlen.

För att få en hanterbar mängd livsmedel i undersökningen måste antalet variabler som skulle mätas begränsas. Generellt sett var detaljnivån högre för enskilda livsmedel än för maträtter. Köttslag (nötkött, griskött, lammkött, viltkött och ospecificerat kött) registrerades för till exempel kokt och stekt kött, men i köttträtter som köttgryta låg fokus på vilken bas man använde i grytan. Tre valbara alternativ skapades då, ”köttgryta”, ”köttgryta med grädde/ crème fraiche” och ”köttgryta med kokosmjölk”.

Kraven på uppgifter från kostregistreringen var att de skulle kunna användas till att samla in kostinformation som kan användas för att uppskatta intaget av näringsämnen och för att bedöma exponering för biologisk agens och kemiska ämnen. Särskilt viktiga aspekter vid uppbyggnaden av livsmedelslistan var att kunna samla in intagsdata av specifika livsmedel och beredningsformer för att identifiera risklivsmedel för mikrobiell kontamination och livsmedel med förhöjda halter av miljögifter och tillsatser.

Berikning av livsmedel

På marknaden förekommer både obligatorisk och frivillig berikning av livsmedel. För livsmedel som berörs av den obligatoriska berikningen det vill säga mjölk med högst 1,5 procent fett samt margarin och matfettsblandningar (ej flytande) ingår berikningen i livsmedlens näringsvärden för vitamin D och vitamin A (margarin och matfettsblandningar).

För övriga livsmedelsgrupper, där frivillig berikning kan förekomma, ingår eventuell berikning i livsmedlens näringsvärden då det inte var möjligt att skilja ut berikningen från det naturligt förekommande näringsämnet. Exempel på livsmedel där frivillig berikning ofta förekommer är flingor, drycker, pasta och en del smaksatta yoghurtarter.

Livsmedelsgruppering

Livsmedelssystemets gruppering av livsmedel är flexibelt byggt för att enkelt kunna anpassas till olika behov av uppgifter om konsumtionsdata. Livsmedelsgrupperingen har gjorts på följande två sätt:

1. Huvudgrupper

Den enklaste klassificeringen av livsmedel, som också använts i Livsmedelsverkets tidigare matvaneundersökningar, är att kategorisera livsmedlen i huvudgrupper efter hur de äts (bilaga 3). Det innebär att ”skinka kokt” klassas som *100 procent kött* och ”kalops inklusive rotfrukter och sås” som *100 procent Kött rätt*. Mängden kött utifrån huvudgruppsuttag redovisas i form av mängden kött och kött rätter, d.v.s. ingen uppdelning av de ingredienserna som maträtterna består av har gjorts. Bidrag av energi och näringsämnen kan endast beräknas utifrån huvudgruppsuttag.

2. Delgrupper

I Riksmaten 2010-11 kan livsmedlen även grupperas efter ett delvis överlappande klassificeringssystem där man bryter ut ingredienserna från sammansatta rätter för att få livsmedelsgrupper som består av enbart kött, rotfrukter etc. I fallet kalops innebär det att kalopsen delas upp i ingredienser som fördelas till respektive livsmedelsgrupp så att köttet ingår i livsmedelsgruppen kött, morot i livsmedelsgruppen rotfrukter osv. Vid konsumtionsberäkning enligt delgruppen kött ingår då både det kött som äts som det är och den mängd kött som ingår i sammansatta rätter. Tabell 2 visar konsumtion av kött och grönsaker beräknat enligt de två sätten att gruppera livsmedel.

Delgruppsindelning av livsmedel är möjlig för åtta livsmedelgrupper:

1. Frukt och bär
2. Grönsaker
3. Rotfrukter

4. Potatis
5. Kött
6. Matfågel/kyckling
7. Korv
8. Fisk och skaldjur

Tabell 2. Livsmedelskonsumtion i Riksmaten 2010-11 beräknad enligt två olika livsmedelgrupperingssystem.

	Huvudgrupp¹ gram per dag	Delgrupp² gram per dag
Kött och köträtter	73 gram	-
Kött		63 gram
Grönsaker, baljväxter, rotfrukter och grönsaks- baljväxt och rotfruktsrätter	128 gram	
Grönsaker, baljväxter, rotfrukter		176 gram

¹ I mängden ingår livsmedlen i den form de ätits d.v.s. ingen uppdelning av maträtterna har gjorts.

² I mängden ingår livsmedlen som ätits som de är och livsmedlen som ingått i maträtter.

Livsmedlens uppbyggnad i systemet

För att undvika att bygga in systematiska fel i verktyget och för att säkra att arbetet utfördes enhetligt och strukturerat utfördes arbetet enligt de riktlinjer för sökklassificering, portionssättning, standardingredienser i beräknade livsmedel och livsmedelsgruppering som tagits fram. I figur 2 finns en översikt över den information som finns kopplad till varje enskilt livsmedel i Livsmedelssystemet. Rutiner för kontroll av inlagd data i Livsmedelssystemet gjordes manuellt utifrån förutbestämda rapporter och riktlinjer.

Livsmedelssystemet internt

Livsmedelsdatabas uppbyggd av livsmedelslista

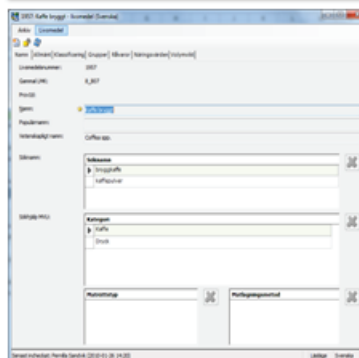
Livsmedel i Riksmaten ca 1900 – varav 900 skapats specifikt

- Sökklassificering (namn, populärnamn, sökord, maträttstyp, livsmedelskategori, tillagningsmetod)
- Portionsalternativ (styckevikt, volymvikt , bildserier...)
- Livsmedelsgrupper (huvudgrupper och 8 fokus delgrupper)
- Näringsvärden (53 st)
- Tillagningsanvisning (tillagningsfaktor, faktorgrupp och vattenfaktor för alla ingredienser) gäller beräknade livsmedel
- Standardingredienser för beräknade livsmedel

Administration av:

- Sökklassificering
- Portionssättning
- Livsmedelsgruppering
- Näringsvärden

Sker separat på varje enskilt livsmedel i Riksmaten.



Figur 2. Information kopplad till varje enskilt livsmedel i Livsmedelssystemet.

Sökklassificering

För att underlätta för deltagarna när de söker efter livsmedel i webbregistreringen kategoriserades alla livsmedel efter livsmedelskategori och eventuellt tillagningsmetod eller maträttstyp och huvudingrediens. Söket administreras på varje enskilt livsmedel som ingår i matvaneundersökningen och omfattar namn, populärnamn, sökord, maträttstyp, livsmedelskategori och tillagningsmetod.

Oblandade livsmedel med olika tillagningsmetoder är indelade efter livsmedelskategorier. Maträtter är så långt som möjligt kategoriserade efter typ av rätt samt efter huvudingrediens. Exempel potatisgratäng kategoriserades som gratäng och potatisrätt, se figur 3 för ytterligare exempel.

Alla livsmedel har ett livsmedelsnamn. Om populärnamn finns visas det i webbregistringen. Både livsmedelsnamn och populärnamn används i sökfunktionen.

Söknamn, kategori, typ av rätt och tillagningsmetod fungerar som sökord. Används endast för att göra det lättare för deltagarna att söka rätt på livsmedel.

Livsmedels Namn	Populär Namn	Söknamn	Livsmedels kategori	Typ av rätt	Tillagnings metod
Aprikoser torkade			Exotisk frukt; Frukt		Torkad
Biff ryggbiff nöt stekt	Biff nötkött stekt	nötytterfilé; pepparbiff; ryggbiff	Kött; Nötkött, kalvkött		Stekt, gril-lad, wokad
Mjölchoklad, genomsnittsvärde	Choklad ljus typ mjölchoklad	chokladkaka	Choklad; Godis		
Chili con carne		chili con carne; köttfärsgryta	Köttträtter	Gryta; Köttgryta	

Figur 3. Exempel på namngivning och klassificering av livsmedel Riksmaten 2010-11

Portionsalternativ

De förutbestämda portionsalternativen administreras på varje enskilt livsmedel. Beroende på typ av livsmedel finns olika valbara alternativ, det kan vara exempelvis stycken, dl, bitar, skivor, gram eller bildserier ur Portionsguide. Till varje portionsalternativ har även en mängdangivelse i gram tagits fram och kopplats.

Maxantal

Funktionen är framtagen för att ge deltagarna en varning om de har registrerat orimligt stora mängder. Maxantal är kopplat till varje enskilt portionsalternativ och administreras på varje ingående livsmedel.

Livsmedelsgruppering

Se sidan 10 för mer information.

Portionsguide

Bilderböcker för portionsskattning används både i Sverige och internationellt. I Livsmedelsverkets tidigare undersökningar har en kombination av portionsbilder och hushållsmått använts för mängdangivelser. Med hushållsmått menas den volym som associeras med kända hushållskärl och redskap eller vanliga standard-

portioner. Måttenheter inkluderar deciliter (dl), matskedar (msk) och teskedar (tsk).

Inför Riksmaten vuxna 2010-11 behövde Livsmedelsverkets bildmaterial för portionskattning anpassas för webben. Ett nytt bildmaterial togs därför fram 2007 och fick namnet Portionsguide. Tanken var att materialet ska finnas både tryckt och kunna användas i Livsmedelsverkets webbregistreringsverktyg. Idén bakom den tryckta versionen är att med så få bilder som möjligt kunna erbjuda ett lätthanterligt redskap för mängdangivelse. Eftersom antalet bildserier var begränsat var det viktigt att varje bildserie kunde användas för att portionsbestämma olika livsmedel och maträtter. För att förenkla översättningen mellan olika maträtter och livsmedel togs även en volym uttryckt i deciliter fram för de olika portionsstorlekarna.

Den nya reviderade versionen bestod av 24 bildserier i färg, sammanlagt 120 fotografier. Antalet portionsstorlekar i bildserierna har ändrats från tidigare Fem bilder per serie till sex bilder per serie. Deltagarna skulle kunna beskriva hur mycket de har ätit genom att ange serveringsportion. I guiden finns även en instruktion om vad som är viktigt att tänka på vid portionskattning. Under varje bildserie anges också vilka olika sorters maträtter man kan använda serien till för att beskriva hur mycket man har ätit. Mer information om revideringen av bildmaterialet finns i Livsmedelsverkets rapport, Revidering av Matmallen [5]. Den tryckta portionsguiden med tillhörande viktnyckel går att beställa från Livsmedelsverket.

Enkät

I undersökningen ingick en enkät för att ge kompletterande information för utvärderingar inom områdena nutrition, toxikologi och mikrobiologi. Enkäten, som bestod av 53 frågor, innehöll bakgrundsfrågor, reproduktion, frågor om arbete och fritid, frågor kring mat och konsumtionsfrekvenser av vissa livsmedel, kosttillskott, boendemiljö, förpackningsmaterial och dricksvatten. Deltagarna rapporterade också själva in vikt, längd och midje- och höftmått i enkäten (bilaga 4). Innan enkäten användes granskades den av SCB i en så kallad expertgranskning. Mätteknisk expertis gjorde då en systematisk genomgång av enkäten. Kommentarer och förslag på åtgärder presenterades i en rapport till Livsmedelsverket. Med stöd ifrån denna granskning uppdaterades enkäten. Även erfarenheterna från pilotundersökningarna påverkade utformningen av den slutliga enkäten. Enkäten som administrerades av SCB besvarades antingen via webben eller i en papperskopia som sedan scannades in av SCB.

Kosttillskott

I webbverktyget registrerades eventuella kosttillskott separat av deltagarna för respektive dag. Uppgifter om typ av kosttillskott, namn, tillverkare, preparat och dos samlades in. Det fanns ingen färdig databas för kosttillskott utan informationen bearbetades efter datainsamlingen. För att täcka in de fall där kosttillskott inte regelbundet konsumeras så samlades även kompletterande information in via frågor i enkäten (bilaga 3).

Bakgrundsvariabler

Följande bakgrundsuppgifter hämtades ur befolkningsregistret:

- kön
- ålder
- region, län, kommun
- taxerad inkomst för urvalspersonen och hushållet
- högsta utbildning: grundskola, 2-årigt gymnasium, 3-årigt gymnasium, examen från högskola
- födelseland: Sverige, annat nordiskt land, annat europeiskt land, utanför Europa

Sjukinformation

Deltagarna får också ange om de varit sjuka någon av dagarna genom att kryssa för eventuella sjukdagar innan de färdigrapporterar.

Provtagning av blod och urin

Bakgrund

Blod- och urinprover har inte samlats in i tidigare matvaneundersökningar som Livsmedelsverket har genomfört. Livsmedelsverket har under längre tid i andra sammanhang samarbetat med Naturvårdsverket kring miljöövervakningsfrågor, och i den planerade matvaneundersökningen sågs en möjlighet att få information om exponering av miljöföroreningar och hur dessa korrelerar med kostintaget. Inför Riksmaten 2010-11 inleddes därför ett samarbete mellan myndigheterna för att samla in blod och urin i samband med kostregistreringen, och Livsmedelsverket fick därmed också möjlighet att analysera markörer kopplade till näringsstatus. Olika sätt att samla in prover testades i två pilotundersökningar för ta fram fungerande rutiner för huvudundersökningen.

Val av analyser

Vid val av analyser har fokus legat på analys av miljöföroreningar, men analyser av mykotoxiner och näringsämnen ingår också (tabell 3).

Val av analyser begränsades av att man av praktiska skäl inte kunde samla in fastprover. Analys av miljöföroreningar bestämdes av Naturvårdsverkets miljöövervakning i samråd med Livsmedelsverket. Nutritionsrelaterade biomarkörer bestämdes efter diskussion med kollegor och Expertgruppen för kost och hälsa.

Urval och logistik

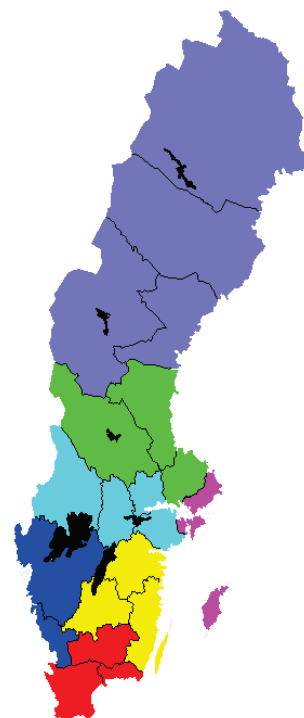
Formen för provinsamlingen testades i två pilotundersökningar, 2008 och 2009. Erfarenheterna visade att det var svårt för Livsmedelsverket att övertyga vårdcentraler i landet att hjälpa till med provtagningen samt att administrera rör till enskilda deltagare. Det beslöts därför att man skulle anlita Arbets- och miljömedicinorganisationen (AMM) i Sverige för insamlingen av prover i Riksmaten 2010-11 och rutiner togs fram för detta.

Sverige är indelat i sju AMM-regioner. Insamlingen av blod och urin gjordes som en multicenterstudie, där regionshuvudstaden (Lund, Linköping, Göteborg, Örebro, Stockholm, Uppsala, Umeå) och sedan två slumpmässigt uttagna kommuner i respektive region fick utgöra urvalsgrunden. Från varje kommun drogs sedan ett slumpmässigt urval av tolv personer varje kvartal, vilket gav 48 personer i varje kommun. Urvalet deltagare till blod- och urinprovstagningen uppgick till 1008 personer och var följaktligen inte grundat på samma urvalsprinciper som resten av matvaneundersökningen. Det gjordes fyra nedslag om 4 veckor under studiens tolv månader. Tidpunkten styrdes av när ett förmodat högsta och lägsta värde för vitamin D-status i blodprov kunde hittas beroende på solförhållanden. Lika många personer togs ut i varje region, oberoende av befolkningsunderlaget.

Statistiska Centralbyrån gjorde urvalet. Kontakten med deltagaren följde samma rutiner som i huvudundersökningen. Namn, persondata och telefonnummer för de personer som accepterat deltagande i provtagningen sändes krypterat från SCB via mail eller via CD-skiva till AMM. Personal på AMM kontaktade den utvalde för överenskommelse om provtagningstid. Personer som hade tagits ut till provtagning, men som bara ville genomföra kostregistreringen, accepterades. Ett tjugotal personer deltog endast i provtagningen.

AMM:s arbete

De olika AMM-klinikerna genomförde arbetet på olika sätt. I vissa fall delegerade AMM provtagningen till sköterskor på vårdcentraler eller företagshälsovård i kommunerna, i andra fall samlade AMM-sköterskorna deltagarna till ett gemensamt provtagningstillfälle, körde själva ut till dem med utrustning inklusive frysbox och centrifug, lånade lokal på vårdcentral eller företagshälsovård och tog pro-



Figur 4. AMM-regioner.

verna. I ett fall skickade den delegerade vårdcentralen deltagarna vidare till ett sjukhus för provtagning. AMM-sköterskornas goda kontakter med kollegor i regionen underlättade arbetet väsentligt.

Administration av rör

Storlek och typ av rör för respektive analys bestämdes. Allt provtagningsmaterial för en person packades i en kartong (200x175x55 mm). Kartongerna innehöll provtagningsrör, överföringsrör, Pasteur pipetter, kuvert för plasthylsa med provtagningsrör avsedd för omedelbart leverens till Livsmedelsverket och muggar att samla urin i. Ett informationsark beskrev hur varje prov skulle tas och behandlas. Inför varje omgång sändes en låda med cirka 20 kartonger, till huvudorterna för de sju AMM-regionerna.

Logistik av prover för analys

Ett färskt helblodsprov skickades direkt efter provtagningen till Livsmedelsverket för analys av mikrokärnor. Övriga blod- och urinprover frystes in av respektive klinik och förvarades i frys i -20° C. Proverna sändes sedan vidare efter varje omgång eller efter två omgångar till Klinisk kemi och farmakologi, Akademiska sjukhuset i Uppsala (UAS). På UAS analyserades ferritin, CRP, vitamin D och plasma folat. Livsmedelsverket hämtade resterande rör efter varje omgång, dvs. vid fyra tillfällen, för sortering och vidaredistribution till respektive analysställe (tabell 3).

Tabell 3. Lista över genomförda analyser av blod- och urinprover

Analys	Laboratorium
Vitamin D	Akademiska sjukhuset
Plasma – folat	Akademiska sjukhuset
Erytrocyt-folat	Karolinska universitetssjukhuset
Ferritin, CRP	Akademiska sjukhuset
Natrium	Avd f klinisk näringslära, GU
Jod	Avd f klinisk näringslära, GU
Fettsyror i fosfolipider	Inst för folkhälsovetenskap, UU
Mykotoxiner (främst DON)	Leeds institute of Genetics, Health and Therapeutics (LIGHT)
MN-frekvens i blod, Mikrokärnor	Livsmedelsverket
PBDE/HBCDD (Flamskyddsmedel)	Livsmedelsverket
Kadmium, bly, kvicksilver	AMM, Lund universitet
Bisfenol A och nonylfenol	AMM, Lunds universitet
Ftalatmetaboliter	AMM, Lunds universitet
PCB 153, DDE	THL, Kuopio, Finland
Antikroppar mot salmonella	Karolinska universitetssjukhuset
Antikroppar mot <i>Yersinia enterocolitica</i>	Karolinska universitetssjukhuset
Antikroppar mot hepatit A-virus	Sahlgrenska universitetssjukhuset
Antikroppar mot hepatit E-virus	Sahlgrenska universitetssjukhuset

Informationsmaterial till deltagarna

Informationsmaterialet och exempel på anteckningshäften finns i bilaga 4.

Inbjudan (brev 1)

Inbjudan har olika text beroende på om deltagaren ska tillfrågas om provtagning eller inte. Om man inte lyckades spåra något telefonnummer till personen bifogades också ett brev med en telefonnummerförfrågan.

Material till dem som tackat ja (brev 2)

- Inloggningsuppgifter ("Dina uppgifter") – en variant till deltagare som tillfrågas om provtagning och en annan variant till övriga deltagare.
- Informationsfolder om kostregistreringen ("Hur du kostregistrerar")
- Portionsguide
- Anteckningshäfte Litet. Tillval Stort anteckningshäfte. Det stora skickades till dem som har svårt att se/skriva. Fråga vid första samtalet. De som telefonrapporterar fick också ett stort häfte.
- Information om provtagningen ("Provtagning Riksmaten 2010") - endast till deltagare som tillfrågas om provtagning
- Deltagarbevis - endast till provtagarurvalet
- Enkät - endast till deltagare som registrerar via telefon. Frankerat kuvert

Återkoppling och fördjupningstexter (brev 2)

Till dem som telefonrapporterade skickades en utskrift av återkopplingen.

Återkoppling till deltagarna

I förhoppning om att locka fler till att vilja delta i undersökningen byggdes en återkoppling med information om hur deltagarna ätit under registreringsperioden (bilaga 4).

I sammanställningen får deltagarna veta hur mycket frukt och grönt de ätit i förhållande till Livsmedelsverkets råd att äta 500 gram eller mer per dag, intag av energi och energibehov, fördelningen av energi mellan protein, fett och kolhydrater samt några utvalda näringsämnen. Eventuella kosttillskott som deltagarna rapporterat att de ätit har inte inkluderats inte i sammanställningen.

I begreppet frukt och grönsaker ingår bär, max 1 deciliter juice per dag, torkad frukt, frukt, rotfrukter, grönsaker, svamp och torkade tillagade baljväxter, men inte potatis. Mängderna räknas automatiskt fram utifrån det deltagarna registrerat att de ätit och druckit, även den del frukt och grönsaker som kommer från livsmedelsdatabasens maträtter inkluderas i siffran för vad deltagaren i snitt ätit per dag av frukt och grönt.

Deltagarnas basala energibehov (BMR) uppskattades med hjälp av formler (5) och multiplicerades med beräknad fysisk aktivitetsnivå (PAL) utifrån frågor om fysisk aktivitet (bilaga 5), åldersgrupp, kön, längd och vikt som besvarades innan kostregistreringen kunde slutgodkännas.

I återkopplingen fanns länkar till texter på Livsmedelsverkets webbsida med information om respektive näringsämne och rekommenderat dagligt intag.

Två pilotundersökningar

En pilotstudie planerades inför huvudundersökningen. Syftet med undersökningen var att testa undersökningslogistiken, den nyframtagna webbregistreringsmetoden, enkätfrågorna samt rutinerna för insamling av blod och urin.

Undersökningen genomfördes hösten 2008 på ett urval av 300 personer i åldrarna 18-80 år i Sverige. Vid utvärderingen av undersökningen framkom att något behövdes göras på grund av det stora bortfallet. Även sökfunktionen i webbregistreringen behövde förbättras och rutinerna för insamling av blod- och urinprover måste förändras.

Dessa slutsatser låg till grund för ett flertal förändringar. Bland annat beslutades att en ny inbjudan och en återkoppling till deltagarna skulle tas fram. Inbjudan skulle skrivas mer lockande. Fokus lades på att man bidrog till viktig forskning samtidigt som man själv får en återkoppling på sin kostregistrering. Nya rutiner för blod- och urinprovstagning skulle utvecklas och användarvänligheten i webbverktyget skulle vidareutvecklas genom att lägga till kompletterande sök via livsmedelsgrupper, filtrering och ändrad sortering av träfflistor samt framtagning av en ny sökfunktion med bland annat funktionen ”menade du ord” för att hantera ev. stavningsvarianter vid fritextsök.

Syftet med den andra pilotstudien, som genomfördes hösten 2009, var främst att testa om förändringar i undersökningslogistiken, de nya rutinerna för blod- och urinprovtagningen, den nyskrivna inbjudan samt den återkoppling som utvecklats kunde öka deltagarantalet. Även denna undersökning genomfördes på ett urval av 300 personer i åldrarna 18-80 år i Sverige.

Deltagarantalet i den andra pilotundersökningen ökade, den totala andelen som vid första telefonsamtalet tackade ja, till att delta var 51,4 procent. Bortfallet utgjorde 48,6 procent av urvalet. Utifrån dessa resultat bestämde man sig för att genomföra huvudundersökningen.

Mer information om pilotundersökningarna finns i bilaga 6.

Huvudundersökningen

Datainsamlingen i huvudundersökningen genomfördes under perioden maj 2010 till juli 2011.

Urval och fältarbete genomfördes av SCB på uppdrag av Livsmedelsverket. I SCB:s uppdrag ingick bland annat att skapa löpnummer och inloggningsuppgifter, utskick av material, telefonkontakter med deltagare enligt ett flödes-schema. Intervjuarna skulle även sköta registrering av matvanor i webbverktyget för de deltagare som valt att rapportera via telefon.

En teknisk rapport som beskriver undersökningens genomförande samt en redovisning över bortfallet sammanställdes av SCB och distribuerades till Livsmedelsverket efter att datainsamlingsperioden var avslutad.

Blod- och urinprovinsamlingen för den undergrupp som tillfrågats att delta utfördes i samarbete med AMM. (Se **Provtagning blod och urin**).

Population och urval

Population

Urvalet till Riksmaten – vuxna 2010-11 var utformat så att materialet representerade den vuxna svenska befolkningen i åldern 18-80 år. Uppgifterna hämtades från SCB:s befolkningsregister, Registret över totalbefolkningen, (RTB).

Urval

Till undersökningen gjordes två olika urvalsförfaranden, ett huvudurval och ett delurval. I huvudurvalet ingick 3995 personer och de tillfrågades om att delta i kostregistreringen och besvara en enkät.

I delurvalet ingick 1008 personer och de tillfrågades om att även lämna kompletterande blod- och urinprov. (Se **Provtagning blod och urin**.)

Huvudurval

Huvudurvalet stratifierades på kön, åldersgrupp (18-30, 31-44, 45-64, 65-80 år) och region (tabell 4) med proportionell allokering enligt befolkningsstatistiken, vilket gav 24 strata.

Urvalet fördelades jämnt över 12 månader, lika många urvalspersoner valdes ut varje månad. Urvalsenheterna var jämnt fördelade på startdag för kostregistrering med avseende på kön och ålder. Startdagar var tisdag, onsdag, lördag och söndag.

Tabell 4. Beskrivning av urvalsgrupperna.

Region	
Norrland	Gävleborgs län, Västernorrlands län, Jämtlands län, Västerbottens län, Norrbottens län
Svealand	Värmlands län, Örebro län, Södermanlands län, Västmanlands län, Stockholms län, Uppsala län, Dalarnas län
Götaland	Västra Götalands län, Östergötlands län, Jönköpings län, Hallands län, Kronobergs län, Kalmar län, Skåne län, Blekinge län, Gotlands län

Varje vecka tillfrågades 77 personer om att delta i undersökningen. Under tre veckor vid fyra tillfällen under undersökningsperioden tillfrågades ytterligare ca 80 personer att delta och dessutom lämna blod- och urinprov enligt urval beskrivet under **Provtagning blod och urin**.

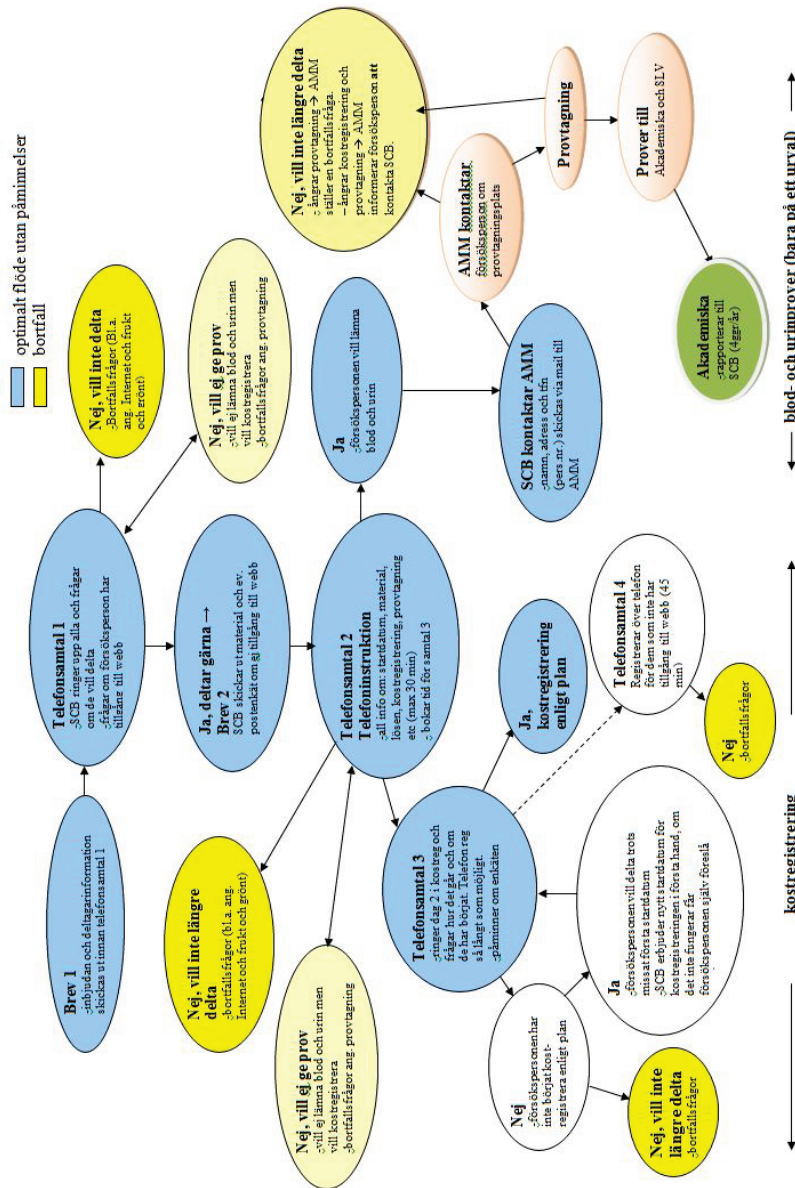
Datainsamling

Insamlingen genomfördes med Livsmedelsverkets webbregistreringsmetod och en webbenkät på SCB:s webbplats.

Cirka 20 stycken av SCB:s intervjuare med placering i Örebro har arbetat med datainsamlingen. Alla är fast anställda och har lång erfarenhet av intervjuarbete. Som alla SCB:s intervjuare har de genomgått grundläggande intervjuutbildning och även inför varje undersökning fått en undersökningsspecifik utbildning.

Under undersökningens gång gjordes ett antal telefonsamtal med varje urvalsperson (antalet samtal som genomfördes med urvalspersonerna berodde bland annat på om man behövde hjälp med kostregistreringen eller om man till exempel inte kommit igång med kostregistreringen och behövde en ny startdag).

Intervjuerna genomfördes med hjälp av datorstödda telefonintervjuer i WinDATI, SCB:s datoriserade frågeformulär till stöd för telefonintervjuer, där frågor och svar registreras av intervjuarna. Frågeformuläret har tagits fram i nära samarbete med Livsmedelsverket och följer de olika stegen i telefonsamtalen. För de deltagare som inte ville delta eller fullfölja sin medverkan i alla delar ställdes bortfallsfrågor som också registrerades i Windati.



Figur 5. Flödesschema för datainsamlingen.

Flöde

Datainsamlingen följde ett visst schema (figur 6). Steg ett (brev 1) var att skicka en inbjudan att delta i undersökningen till urvalet. Nya inbjudningar skickades ut varje vecka. Olika versioner av inbjudan skickades till deltagarna beroende på om de valts ut till att delta i provtagning eller inte. Allt material skickades i Livsmedelsverkets kuvert. Detta i förhoppning om att fler skulle öppna och läsa brevet än om det kom från ett välkänt undersökningsinstitut som SCB.

Urvalets telefonnummer togs fram av ett telekombolag. De urvalspersoner som därefter saknat eller bytt telefonnummer ”spårades” sedan manuellt av SCB:s intervjuare.

Spårningskällor som använts är:

- ENIRO för att se om det finns någon med liknande namn på adressen, om det bara finns en abonnent eller om namnet förekommer på annan adress
- Folkbokföringen för att se om personerna bor kvar på adressen och, om personen är under 25 år, få uppgifter om vilka föräldrarna är
- Kontrolluppgiftsregistret, för att se om man haft något arbete under förra året
- Försäkringskassan för att se om personen har något registrerat arbete eller andra uppgifter som kan hjälpa oss vidare, t.ex. att man studerar.

I de fall man trots detta saknat telefonnummer skickades ett telefonbrev ut, där SCB bad urvalspersonen meddela på vilket telefonnummer de önskade bli uppringda.

Inom två veckor efter det att inbjudan skickades ut blev urvalspersonen uppringd av en intervjuare på SCB. Urvalspersonen blev då tillfrågad om han/hon ville delta i undersökningen. Om personen tackade ja skickades startpaketet ut (brev 2). Detta innehöll inloggningsuppgifter, beskrivning av undersökningen, en strukturerad anteckningsbok och Portionsguide. Deltagaren fick även ett startdatum för att börja kostregistrera. Om datumet inte passade fick personen ett nytt datum, i första hand samma veckodag en vecka senare, i annat fall en av de andra möjliga startdagarna. Vid den första telefonkontakten bokade intervjuaren en ny tid för ett andra telefonsamtal med urvalspersonen.

I det andra telefonsamtalet gick intervjuarna tillsammans med urvalspersonen igenom materialet. Intervjuarna hade även möjlighet att besvara deltagarnas eventuella frågor om undersökningen och registreringen. Om möjligt ringde samma intervjuare som varit i kontakt med personen tidigare.

Om urvalspersonen var tveksam till deltagande har intervjuaren med olika argument försökt motivera uppgiftslämnaren att delta i undersökningen. Urvalspersonen informerades till exempel om att ingen person kan ersättas av någon annan och att så stort deltagande som möjligt borgar för att den statistik som tas fram speglar verkligheten. Urvalspersonerna fick även feedback i form av återkoppling på sin kostregistrering och ett presentkort eller biocheck om de deltog. Detta användes också för att motivera urvalspersonerna att vara med. Till de personer som SCB trots ett stort antal kontaktförsök per telefon inte lyckades komma i kontakt med skickades som en sista åtgärd materialet per post.

Alla deltagare som tackat ja fick både muntlig och skriftlig information om kostregistreringen, dels via utskickat material, dels via SCB:s intervjuare som gick

igenom materialet och webbregistreringsverktyget vid ett inbokat telefonsamtal. Startdagarna var tisdag, onsdag, lördag och söndag. Man ville ha en jämn fördelning mellan de olika startdagarna för att inte snedvridna resultat då matintag ser olika ut mellan vardagar och helgdagar. I denna undersökning räknas fredag som helgdag.

Kostregistrering och enkät svar

Deltagarna registrerade allt de åt och drack under fyra dagar enligt instruktion (bilaga 4). Deltagarna valde lämpligt livsmedel och uppskattade portionsstorlekar med hjälp av Portionsguide och hushållsmått. Om deltagarna inte hittade exakt det livsmedel eller den maträtt de ätit, uppmanades de att välja ett så snarlikt alternativ som möjligt, alternativt att plocka ihop sin rätt genom att registrera de olika delarna var för sig. Det gick inte att välja glutenfria eller laktosfria alternativ, utan deltagarna uppmanades att välja motsvarande ”vanlig” produkt. Innan deltagarna färdigrapporterade/skickade in sin kostregistrering hade de möjlighet att fylla i uppgifter med information om saknade livsmedel i en fritextruta. Till hjälp för minnet fick deltagarna en anteckningsbok. Intaget registrerades sedan, helst direkt efter måltiden eller vid dagens slut, i Livsmedelsverkets webbverktyg. Deltagarna fick också besvara två frågor om fysisk aktivitet samt ange åldersgrupp, kön, längd och vikt. De besvarade också enkätfrågor via webbsidan. När deltagarna bekräftat att de hade rapporterat färdigt fick direkt återkoppling på hur de ätit.

Deltagare som inte hade möjlighet att registrera sitt matintag via webben gavs möjlighet att rapportera vid två olika tillfällen via telefon till en intervjuare, som under samtalet registrerade direkt i webbverktyget. Intervjuaren ringde då upp urvalspersonerna den andra kostregistreringsdagen och registrerade den första dagen/dagarna, intervjuaren ringde även upp efter de fyra kostregistreringsdagarna och registrerade de kvarvarande dagarna. Återkoppling på hur deltagaren ätit skickades per post till deltagaren. Deltagarna besvarade också enkäten på papper och skickade in den per post.

Ersättning till deltagarna

Deltagarna fick 100 kr i form av presentkort eller biocheck (deltagarna gavs möjlighet att välja) efter fullföljd registrering och/eller besvarad enkät. Fullföljd blodprovstagning gav ytterligare 100 kr.

Jourtelefon och mailbox

Under pågående undersökning hade Livsmedelsverket en jourtelefon dit deltagarna kunde vända sig med frågor om kostregistreringen, och en e-postlåda fanns tillgänglig för eventuella frågor från deltagarna.

Datahantering

Leverans av svarsdata från SCB

Tre gånger under insamlingsperioden och efter avslutad undersökning har avidentifierade svarsdata från enkät samt registerdata från befolkningsregistret levererats av SCB till Livsmedelsverket i XML-format för import i Livsmedelssystemets databas.

Kontroll av kostregistreringar

Samtliga kostregistreringar kontrollerades när hela undersökningen hade avslutats. Dagar med extremt lågt energiintag (<800 kcal per registreringsdag, kvot < 1,0 för rapporterat genomsnittligt energiintag/beräknat energibehov) eller färre än tre måltider per dag (måltid definierades som att minst ett energigivande livsmedel) bedömdes som avvikande och kontrollerades manuellt. För en godkänd kostregistrering krävdes minst två godkända dagar.

Kriterier för godkänd dag:

- 1) minst 2 måltider (frukost/lunch/middag/övrigt ätande)
- 2) minst 1 måltid registrerad efter klockan 15
- 3) minst 5 registrerade livsmedel per dag

Dagar som inte uppfyllde kriterierna för godkänd dag plockades bort från registreringen. Det var aldrig en dag mitt i registreringen som plockades bort, men om en deltagare hade registrerat två dagar som godkänts och sedan gett upp dag tre eller hade registrerat tre godkända dagar och sedan gett upp dag fyra togs den sista dagen bort och registreringen fick status godkänd.

Genomgången av kostregistreringarna medförde att 1-2 dagar exkluderades för 31 personer. För 11 av dessa personer plockades en dag bort och för 20 personer plockades 2 dagar bort.

Godkända kostregistreringar är i första hand från deltagare som själva avslutat och skickat in sin registrering. Totalt har 1 797 kostregistreringar godkänts och för 98 procent av dem har alla fyra registreringsdagarna godkänts (tabell 5).

Tabell 5. Antal godkända kostregistreringar i Riksmaten vuxna 2010-11.

4 dagar	3 dagar	2 dagar
1 766	11	20

Resultaten från 20 personer, som påbörjat en registrering men sedan av någon anledning inte slutregistrerat, är också inkluderade i studien.

Totalt var det 78 personer som inte slutregistrerat sin kostregistrering. Kostregistreringarna från dessa personer granskades extra noggrant och inkluderades om de uppfyllde följande kriterier för minst två dagar:

- minst 3 registrerade måltider per dag
- minst 5 livsmedel registrerade per dag
- minst en måltid registrerad efter klockan 15

Kravet för att dessa registreringar skulle godkännas sattes hårdare och krävde minst 3 registrerade måltider per dag istället för 2 registrerade måltider som var kravet om deltagarna själva slutregistrerat.

Resultaten av kontrollerna av kostregistreringarna innebar att:

- 1) 20 av de ofullständiga registreringarna (de som registrerat färre än 4 dagar) har fått status OK (ändring av status)
- 2) 11 personer som har efterregistrerats har en godkänd kostregistrering samtliga dagar (ingen åtgärd)
- 3) 9 personer som har efterregistrerats har minst 2 godkända dagar och får därmed status godkänd kostregistrering (ändring av status)
- 4) 42 individer som efterregistrerats hade registrerat ett eller flera livsmedel, men har plockats bort eftersom det är oklart om de visar vad individen ätit eller om han/hon bara testat systemet.
- 5) 16 efterregistreringar och 4 slutregistreringar har plockats bort, eftersom de inte har registrerat ett enda livsmedel
- 6) 7 registreringsdagar har tagits bort. Detta är den sista registreringsdagen för sju olika individer och det gjordes enbart eftersom deltagaren tydligt gett upp och avslutat registreringen efter frukost.

Riktlinjer för ändring av mängd konsumerat livsmedel

När extrema konsumtionsmängder av livsmedel upptäcktes och dessa uppenbart berodde på att deltagaren hade registrerat fel mängd ändrades denna. Till exempel hade en person registrerat 33 dl läsk vid ett flertal tillfällen under en dag, denna mängd ändrades till 33 cl läsk.

Mängden livsmedel ändrades bara i extrema fall, där det var utom all rimlighet att personen inte hade angett de korrekta mängderna.

Den nya mängden sattes till:

- det värde som personen med största sannolikhet menat att fylla i (t ex 33 cl läsk i stället för 33 dl under upprepade tillfällen på en dag)

- om det inte är tydligt vad personen menade ersätts värdet med medianvärdet för konsumtionen av livsmedlet vid ett måltidstillfälle

Veckodagarnas fördelning över veckan

De rapporterade veckodagarnas fördelning över veckan stämde väl överens med urvalets fördelning på startdagar, tabell 6. Eftersom matintag ofta ser olika ut på vardag och helgdag är det viktigt att förväntad startdag inte skiljer sig för mycket från den rapporterade.

Tabell 6. Förväntad fördelning av registrerade dagar och rapporterade dagars fördelning i Riksmaten vuxna 2010-11.

Registreringsdagar	Förväntad fördelning	Rapporterad fördelning
Vardagar	62,5	62,9
Fredag	12,5	12,8
Lördag	12,5	12,3
Söndag	12,5	12

Kalibreringsvikter

För Riksmaten 2010-11 har viktningsfaktorer beräknats av SCB för de två olika urvalsgrupperna- delurvalet och huvudurvalet (Se ”Deltagare och metoder”). Resultaten från kostregistreringen som presenteras i huvudrapporten inkluderar personer för både delurvalet och huvudurvalet. Kalibreringsvikter är specifika för ett visst urval och går inte att kombinera för olika urval. Detta innebär att kalibreringsvikterna inte kan användas om man analyserar alla de 1 797 kostregistreringarna. Kalibreringsvikter brukar dessutom sällan användas i deskriptiv statistik, men kan bli aktuella i kommande bearbetningar av Riksmaten 2010-11 i till exempel korrelationsanalyser. Kalibreringsvikterna finns inlagda i Livsmedelssystemet.

Bortfallsanalys

Uppgifter om deltagarantal och bortfall i undersökningen sammanställdes av SCB i en teknisk rapport och tabell 8-11 nedan är hämtade därifrån. En utförligare analys av deltagare och bortfall finns i huvudrapporten [1].

Urval

Totalt tillfrågades 5 003 personer om de ville delta i undersökningen. Alla deltagare tillfrågades om de ville kostregistrera och besvara en enkät. Ett delurval av dessa, 1 008 deltagare, tillfrågades också om de även var villiga att lämna blod och urin.

Deltagande i någon del

Den totala andel som deltagit i minst en av de tre delarna i undersökningen var 46 procent (tabell 7). Bland dem som deltagit var medelåldern 49 år. Bortfallet utgjorde 54 procent av urvalet och där var medelåldern 45 år. Kvinnorna har deltagit i högre utsträckning än männen, 50 procent av kvinnorna respektive 41 procent av männen har deltagit i någon del av undersökningen.

Tabell 7. Resultat av kostregistrering, enkät, provtagning.

Kategori	Antal	Procent
Urval	5 003	
- övertäckning ¹	53	
	4 950	100,0
Svar ²	2 268	45,8
Bortfall	2 682	54,2
därav		
<i>förhindrad medverkan</i>	227	4,6
<i>ej anträffad</i>	927	18,7
<i>avböjd medverkan</i>	1 528	30,9

¹ Övertäckningen bestod av 53 personer som flyttat utomlands eller avlidit efter det att urvalsdragningen gjorts. Det innebär att det totalt var 4 950 personer som ingick i urvalet när undersökningen startade.

² Med "svar" i tabell x ovan avses de som har kostregistrerat och/eller svarat på enkäten och/eller lämnat blod- och urinprover, dvs. alla som har deltagit i undersökningen på något sätt.

Deltagande i kostregistreringen

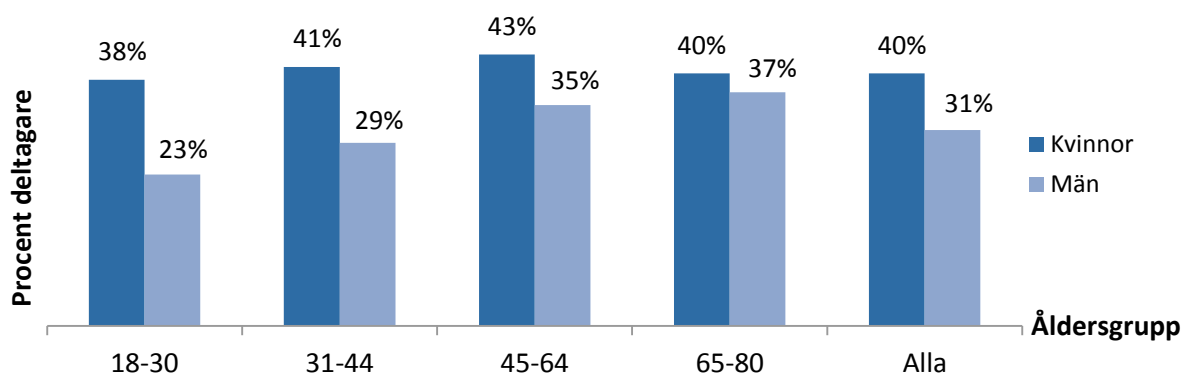
Den totala andel som kostregistrerat var 36 procent (tabell 8), varav cirka 17 procent av dessa valde att rapportera sin kostregistrering via telefon. Bortfallet ut-

gjorde 64 procent av urvalet. Medelåldern för dem som kostregistrerat var 48 år och medelåldern för bortfallet var 45 år. Kvinnorna har deltagit i högre utsträckning än männen, 41 procent (n=1 005) av kvinnorna respektive 31 procent (n=792) av männen har kostregistrerat

Tabell 8. Resultat av kostregistreringen.

Kategori	Antal	Procent
Urval	5 003	
- övertäckning	53	
	4 950	100,0
Svar	1 797	36,3
Bortfall	3 153	63,7

Figur 6 visar att det var totalt fler kvinnor (41 %) än män (31 %) som deltog i kostregistreringen. Lägst var deltagandet i den yngsta åldersgruppen för både kvinnor och män.



Antal	Kvinnor	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor	Män
Deltagare	202	132	247	183	358	308	198	169	1005	792
Urval	535	568	606	624	829	887	499	455	2469	2534

Figur 6. Procentuell fördelning av deltagarna i kostregistreringen uppdelat på kvinnor och män och åldersgrupper.

Deltagande i enkäten

Den totala andel som svarat på enkäten var 43 procent (tabell 9), varav 16 procent svarade via postenkät. Bortfallet utgjorde 57 procent av urvalet. Medelåldern för dem som svarat på enkäten var 49 år och medelåldern för bortfallet var 45 år. Kvinnorna har deltagit i högre utsträckning än männen, 55 procent (n=1 188) av kvinnorna respektive 44 procent (n=952) av männen har besvarat enkäten.

Tabell 9. Resultat av enkätfasen

Kategori	Antal	Procent
Urval	5 003	
- övertäckning	53	
	4 950	100,0
Svar	2 140	43,2
Bortfall	2 810	56,8

Deltagande i provtagning

Den totala andel som lämnat blod- och urinprover var 30 procent av de 991 som tillfrågats om att lämna blod- och urinprover (tabell 10). Bortfallet utgör 70 procent. Tjugosju procent av de tillfrågade männen och 33 procent av kvinnorna lämnade prover. Medelåldern för dem som har lämnat blod- och urinprover var 50 år och för bortfallet 46 år.

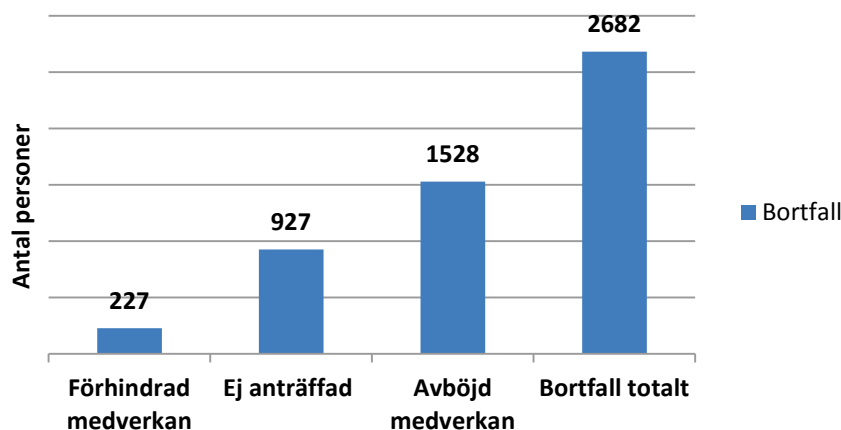
Tabell 10. Resultat av provtagningen

Kategori	Antal	Procent
Urval	1 008	100
- övertäckning	17	
	991	100,0
Svar	300	30,3
Bortfall	691	69,7

Av de totalt 1 797 personer som deltog i kostregistreringen svarade 1 683 personer på enkäten. Det innebär att det var 454 personer som svarade på enkäten, men inte deltog i kostregistreringen och att 109 personer kostregistrerade, men inte besvarade enkäten.

Orsaker till att personer avböjde deltagande

Till bortfallet räknas de som inte deltar i någon del av undersökningen. Totalt valde 2 682 personer att inte delta i undersökningen. Den största andelen (1 528) av dessa personer meddelade SCB att de inte ville delta i undersökningen. Majoriteten av dessa meddelade redan vid det första telefonsamtalet från SCB att de inte ville delta i undersökningen. I figur 7, visas en sammanställning av orsaker till bortfall i undersökningen.



Figur 7. Antal personer i undersökningen som räknats som bortfall samt orsak till bortfall.

Andelen ej anträffad var hög i undersökningen och nästan en femtedel av urvalet fick SCB inte kontakt med per telefon, trots upprepade försök. De som SCB inte fick tag på via telefon fick ett påminnelsebrev per post, och 72 av dem valde att delta i någon del av undersökningen.

Av bortfallet fick 227 personer förhinder till medverkan, vilket innebar att de tackat ja till att delta i undersökningen, men därefter av olika anledningar valt att inte avsluta undersökningen. Orsaken till förhindrad medverkan var främst språksvårigheter eller sjukdom. De flesta deltagare som initialt tackat ja till att delta i Riksmaten fullföljde undersökningen.

Alla som meddelade att de inte ville delta i studien blev tillfrågade om de kunde tänka sig att svara på ett antal bortfallsfrågor. Cirka 600 personer av de som avböjt deltagande besvarade bortfallsfrågorna. Oavsett när i studien personen hoppade av, ställdes samma bortfallsfrågor:

- anledningen till att personen inte vill vara med, med förvalda svarsalternativ samt möjlighet att svara fritt
- frukt- och grönsaksintag, med förvalda svarsalternativ (kostindexfrågor)
- utbildningsbakgrund, med förvalda svarsalternativ

Resultat från bortfallsfrågorna finns sammanställt i huvudrapporten [1].

Felrapportering

I Riksmaten 2010-11 beräknades gränserna för under- och överrapportering enligt Black [7] genom att beräkna konfidensintervall kring den förväntade fysiska aktivitetskvoten PAL enligt följande formler:

$$\text{Gränsvärde (EI: BMR)} = \text{PAL} \times \exp \left[SD \times \frac{S}{\sqrt{n}} \right]$$

BMR (basal ämnesomsättning) uppskattades med hjälp av formler [6].

PAL (fysisk aktivitetsnivå) = 1,67 för både kvinnor och män i Riksmaten 2010-11.

SD ± 2 för 95-procentigt konfidensintervall för undre och övre PAL-gränsvärde.

n = 1, eftersom jämförelsen görs på individnivå.

$$S = \sqrt{\frac{CV_{EI}^2}{d} + CV_{BMR}^2 + CV_{PAL}^2} \quad (\text{den totala osäkerheten i metoden})$$

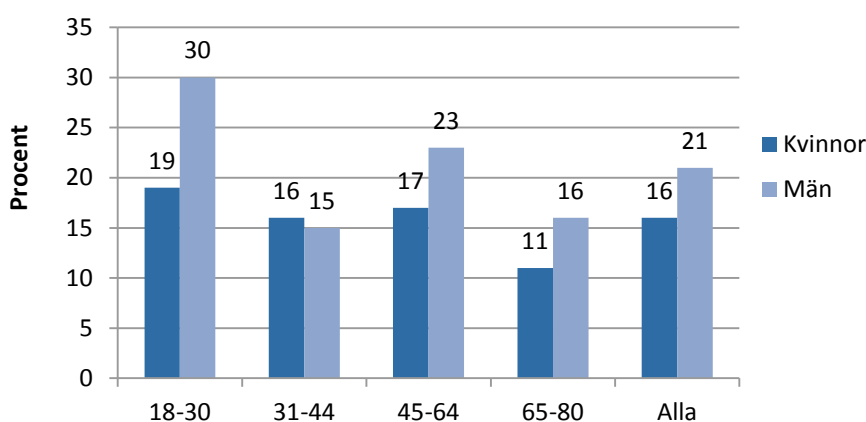
$CV_{EI} = 47,4$ Dag till dag-variationen i rapporterat energiintag (inom individ).

$CV_{BMR} = 8,5$ Variationen i repeterade BMR-mätningar, lånad konstant (8).

$CV_{PAL} = 15$ Variation i PAL (mellan individer), lånad konstant (8).

d = antal registreringsdagar = 4 i Riksmaten 2010-11.

Det nedre gränsvärdet för EI: BMR beräknades till 0,93 och det övre gränsvärdet till 3,01. När gränserna hade beräknats jämfördes kvoten EI: BMR med den under och övre gränsen på individnivå för 1 780 av deltagarna, eftersom 17 personer saknade information om vikt och/eller längd. Sammanställningen visade att 16 procent av kvinnorna och 21 procent av männen hamnade under den lägre gränsen och rapporterar ett extremt lågt energiintag (sannolika underrapportörer).



Figur 8. Andel sannolika underrapportörer i Riksmaten vuxna 2010-11.

Figur 8 visar underrapporteringen uppdelat på åldersgrupp och kön. Den yngsta åldersgruppen kvinnor och män (18–30 år) hade störst andel sannolika underrapportörer. Speciellt utmärkande är det för männen, där 30 procent antas ha underrapporterat. Överrapportering var sällsynt och förekom endast hos två kvinnor och en man.

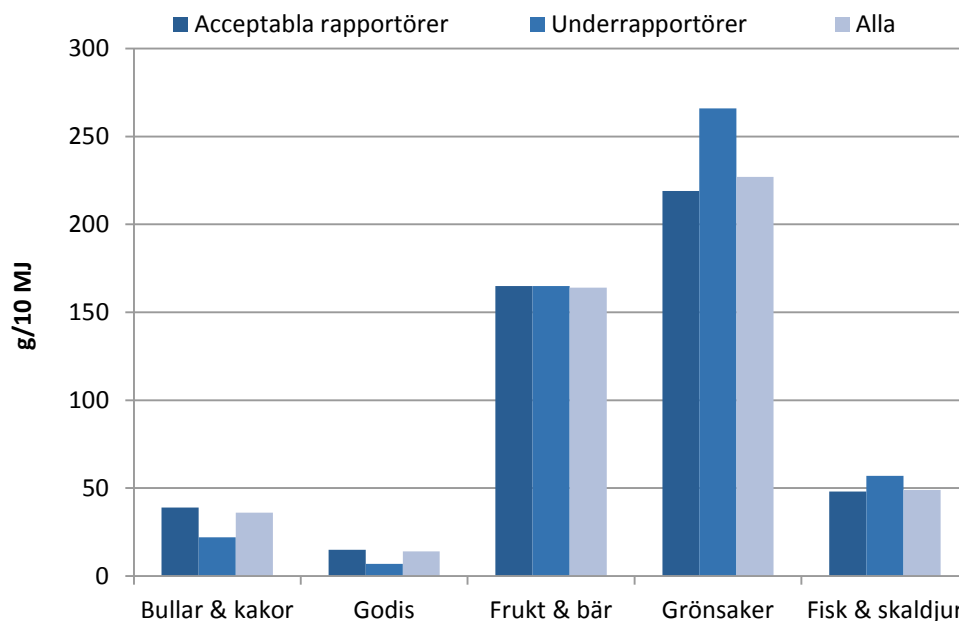
Energifördelning, livsmedelskonsumtion och bakgrundsfaktorer jämfördes också mellan sannolika underrapportörer och acceptabla rapportörer. Jämfört med personer som rapporterade ett acceptabelt energiintag rapporterade sannolika underrapportörer en lägre andel av sin energi från fett och alkohol och en högre andel energi från protein och fibrer. Underrapportörer var också yngre och hade ett högre BMI än det som rapporterade ett acceptabelt energiintag (tabell 12).

Tabell 12. Ålder, vikt, Body Mass Index (BMI), rapporterat energiintag, andel av energi (E%) från fett, kolhydrater, protein, fibrer och alkohol. Medelvärde och standardavvikelse visas.

	Alla	Acceptabla rapportörer	Under-rapportörer
Kvinnor	n = 1005	n = 844	n = 161
Ålder (år)	47,8 (16,7)	47,8 (16,7)	44,5 (16,5)
Vikt (kg)	69,1 (13,5)	67,9 (13,0)	75,3 (14,3)
BMI	25,0 (4,6)	24,6 (4,2)	27,4 (5,6)
Energi (MJ)	7,4 (2,1)	7,9 (1,8)	4,7 (1,0)
Fett (E%)	34,4 (6,3)	34,6 (6,1)	33,2 (7,2)
Kolhydrater (E%)	44,0 (7,3)	44,0 (7,1)	43,7 (8,4)
Protein (E%)	16,8 (3,3)	16,3 (2,8)	19,1 (4,6)
Fibrer (E%)	2,1 (0,6)	2,0 (0,6)	2,2 (0,7)
Alkohol (E%)	2,8 (4,1)	3,0 (4,0)	1,8 (4,1)
Män	n = 792	n = 627	n = 165
Ålder (år)	50,0 (16,3)	50,3 (16,3)	48,8 (16,5)
Vikt (kg)	84,1 (14,1)	82,0 (12,5)	92,2 (16,7)
BMI	26,1 (4,7)	25,5 (3,5)	28,7 (7,2)
Energi (MJ)	9,4 (2,8)	10,2 (2,3)	6,0 (1,3)
Fett (E%)	34,0 (6,5)	34,4 (6,3)	32,1 (6,8)
Kolhydrater (E%)	43,3 (7,2)	43,3 (7,0)	43,2 (7,9)
Protein (E%)	17,0 (3,4)	16,4 (2,7)	19,5 (4,4)
Fibrer (E%)	1,9 (0,6)	1,8 (0,6)	1,9 (0,6)
Alkohol (E%)	3,9 (4,8)	4,1 (4,9)	3,3 (4,4)

Skillnad mellan adekvata rapportörer och underrapportörer. Bland kvinnorna: ålder ($p = 0,001$), energi ($p < 0,001$), BMI ($p < 0,001$), protein ($p < 0,001$), fett ($p = 0,00$), fiber ($p < 0,001$), alkohol ($p < 0,001$). Bland männen: ålder ($p = 0,00$), vikt ($p < 0,001$), BMI ($p < 0,001$), protein ($p < 0,001$), fett ($p < 0,001$), fiber ($p = 0,03$), alkohol ($p < 0,001$)

Underrapportörer hade också ett lägre intag av livsmedel som kan betraktas som mindre ”nyttiga” som t ex bullar, kakor och godis och ett högre intag av livsmedel som kan betraktas som ”nyttiga” som grönsaker, fisk och skaldjur (figur 9).



Figur 9. Intag av livsmedel i gram uttryckt per 10 MJ i Riksmaten 2010-11, uppdelat på acceptabla rapportörer, underrapportörer samt alla rapportörer. Skillnaden mellan UR och AR är statistiskt signifikant för alla visade livsmedelsgrupper ($P < 0,001$) utom frukt och bär och fisk.

Analyserna visade även att underrapportörer hade lägre utbildningsnivå än de som klassats som acceptabla rapportörer samt att det vara vanligare att följa en diet bland personer som klassats som underrapportörer. De signifikanta skillnaderna i konsumtion av olika livsmedelsgrupper kvarstod dock om man uteslöt alla som angav att de följde någon diet ur analyserna.

Trots att det fanns skillnader mellan underrapportörer och acceptabla rapportörer, blev skillnaden marginell om man uteslöt underrapportörerna ur resultatsammansättningarna. Därför beslutades att alla 1 797 personer med godkänd kostregistrering skulle inkluderas i resultatredovisningen i huvudrapporten.

Slutsatser

Intresset för att utveckla och kunna använda webbaserade interaktiva kostregistreringsverktyg är stort både i Sverige och internationellt. Med interaktiva, webbaserade metoder kan data samlas in på nya sätt och efterarbetet underlättas då deltagarna själva matar in allt som de äter och dricker. På så sätt behöver inte informationen kodas i efterhand av nutritionsutbildade personer och bearbetning av insamlad information går betydligt snabbare. Att utveckla användarvänliga metoder som kan samla in livsmedelskonsumtion på detaljnivå är emellertid mycket resurskrävande. Instrumentets design måste göra det lätt och smidigt att mata in det man har ätit och druckit och deltagarna måste kunna hitta och registrera alla livsmedel som de har konsumerat. Det betyder att all mat och dryck måste bestämmas i förväg i motsats till traditionella metoder där livsmedel som konsumeras i undersökningen kan läggas in efter hand som de rapporteras. Mycket tid måste därför läggas ner på att i förväg bestämma vilka livsmedel som ska ingå i metoden. Om metoden ska användas över tid är det också viktigt att livsmedlen ses över kontinuerligt så att den ingående livsmedelslistan speglar aktuellt livsmedelsutbud. Livsmedelslistan i Riksmatens webbmetod är anpassad efter den svenska, vuxna befolkningen och om metoden ska användas för barn och ungdomar eller andra grupper av befolkningen är det viktigt att livsmedelslistan och portionsstorlekar anpassas efter den grupp som ska studeras.

Innan huvudstudien kunde genomföras testades webbregistreringsmetod och undersökningslogistik i två pilotundersökningar. De båda pilotundersökningarna var värdefulla och viktiga för att kunna utvärdera och förbättra insamlingslogistik och den nya metoden. Efter den första pilotundersökningen förbättrades sökfunktionen i webbregistreringsmetoden för att göra det lättare för deltagarna att hitta livsmedel. Den första pilotundersökningen visade också att det var mycket svårt att rekrytera deltagare till undersökningen. För att göra det attraktivare att delta i undersökningen bestämde man att varje deltagare skulle få en sammanställning över sina matvanor direkt efter avslutad kostregistrering. Vidare omarbetades inbjudan och informationsmaterial till deltagarna för att göra det mer lockande att delta. Nästan 50 procent deltog i den andra pilotundersökningen och baserat på denna siffra bestämde man sig för att genomföra huvudundersökningen. I huvudundersökningen förblev dock deltagandet lågt trots att ett omfattande arbete lades ned av Statistiska Centralbyråns intervjuare för att få tag på urvalspersonerna och motivera dem till att delta i undersökningen. Ett stort problem var svårigheten att alls få tag på de utvalda personerna, 20 procent av de utvalda personerna fick man överhuvudtaget inte tag på. Detta är ett problem som Riksmaten 2010-11 delar med många andra stora undersökningar. Nya strategier behövs för att öka deltagantalet.

Erfarenheterna från Riksmaten 2010-11 är att den nyutvecklade webbregistreringsmetoden har fungerat väl både praktiskt och tekniskt, men metoden har inte validerats. Flera valideringsstudier pågår nu där energi- och näringsintag jämförs mot olika biomarkörer.

Insamling av blod- och urinprover genomfördes för första gången i en nationell matvaneundersökning i Sverige. Det möjliggjordes tack vare gott ett samarbete med alla Arbets- och miljömedicinklinikerna (AMM) i landet, Akademiska sjukhuset i Uppsala och ekonomiskt bidrag från Naturvårdsverket. Analyser av blod- och urinproverna har genererat värdefull kunskap om exponering av gifter i maten och näringsstatus bland vuxna i Sverige.

Referenser

1. Riksmaten - vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Livsmedelsverket, 2012.
2. NFA and EuroFIR. (2012). EuroFIR AISBL e-book collection - The Swedish Food Composition Dataset by Swedish National Food Agency (e-book). Brussels, Belgium: EuroFIR AISBL.
3. Bergström L. Nutrient losses and gains in the preparation of foods. Livsmedelsverket, 1994.
4. Bognár A. Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes) Bundesforschungsanstalt für Ernährung; Karlsruhe, Germany, 2002.
5. Amcoff E & Enghardt Barbieri H. Revidering av Matmallen. Livsmedelsverket, 2008.
6. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. 4th ed. Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2004
7. Johansson G, Westerterp KR. Assessment of physical activity level with two questions, validation with double labeled water, Int J Obes 2008;32:1031-3.
8. Black A. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for EI :BMR. A practical guide to its calculation, use and limitations. Int J Obes 2000;24:1119-30.

Bilagor

1. Livsmedelslista med livsmgrupper
2. Standardingredienser i beräknade livsmedel och retentionsfaktorer
3. Enkät Riksmaten 2010
4. Informationsmaterial och återkoppling (Inbjudningar, Kom igång)
5. Frågor om fysisk aktivitet
6. Pilotundersökningarna

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper				
Livs medel nr	Livsmedelsnamn	Populärnamn	Huvudgrupp	Gr. Id
	Flingor - frukostflingor			
2724	Boveteflingor		Flingor - frukostflingor	2
706	Frukostflingor typ corn flakes majs berik	Corn Flakes	Flingor - frukostflingor	2
710	Frukostflingor fullkornsvete Weetabix	Weetabix	Flingor - frukostflingor	2
712	Frukostflingor flingblandning fullkorn Basmüsli	Müsli typ Basmüsli	Flingor - frukostflingor	2
714	Frukostflingor vetekli malt rostat Allbran Plus	Branflakes rostat vetekli typ All-B	Flingor - frukostflingor	2
715	Frukostflingor fullkorn berik Havrefras	Flingor kuddar typ Havre Fras	Flingor - frukostflingor	2
721	Frukostflingor flingblandning müsli fullkorn frukt r	Müsli med frukt bär nötter	Flingor - frukostflingor	2
727	Frukostflingor berik Frosties	Corn Flakes sockrade typ Frosties	Flingor - frukostflingor	2
729	Frukostflingor corn flakes ospec	Frukostflingor ospec.	Flingor - frukostflingor	2
2025	Frukostflingor fullkorn müsli Bär	Müsli med bär	Flingor - frukostflingor	2
2027	Frukostflingor fullkorn frukt nötter kokosolja sock	Start eller crunchy med nötter	Flingor - frukostflingor	2
2028	Frukostflingor fullkorn frukt nötter kokosolja sock	Start eller crunchy med russin	Flingor - frukostflingor	2
2029	Frukostflingor frukt nötter/kokos olja socker: ICA	Start eller crunchy naturell	Flingor - frukostflingor	2
2031	Frukostflingor fullkorn frukt olja socker typ Signur	Start eller crunchy med frukt eller	Flingor - frukostflingor	2
2033	Frukostflingor fullkorn frukt olja F-müsli banan	Müsli med frukt	Flingor - frukostflingor	2
2721	Start Fullkornslight eller crunchy naturell		Flingor - frukostflingor	2
2824	Fullkornslight Start eller crunchy med bär	Start Fullkornslight eller crunchy n	Flingor - frukostflingor	2
2825	Start Premium Sensation	Start eller crunchy premium med	Flingor - frukostflingor	2
3061	Boveteflingor flakes		Flingor - frukostflingor	2
3166	Frukosthjärtan	Fullkornsflingor typ Havre Ringar	Flingor - frukostflingor	2
3167	Fullkornsflingor	Fullkornsflingor ospec.	Flingor - frukostflingor	2
4138	Müsli med frukt och bär		Flingor - frukostflingor	2
4202	Frukostflingor vetekli Allbran Regular	Branflakes typ All-Bran Regular	Flingor - frukostflingor	2
4206	Frukostflingor Loops	Flingor ringar sötade typ Loops, C	Flingor - frukostflingor	2
679	Frukostflingor puffat rostat ris Vårgårda ris	Puffat ris osötat typ Vårgårda ris	Flingor - frukostflingor	2
713	Frukostflingor berik Rice Krispies	Flingor av puffat ris typ Rice Krispi	Flingor - frukostflingor	2
716	Frukostflingor ris socker kakao Coco Pops	Flingor med chokladsmak typ Coc	Flingor - frukostflingor	2
4201	Frukostflingor Special K	Flingor av ris och vete typ Special	Flingor - frukostflingor	2
726	Frukostflingor berik Kalaspuffar	Flingor honungspuffar typ Kalaspu	Flingor - frukostflingor	2
4139	Müsli med nötter		Flingor - frukostflingor	2

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Matgryn			
832	Couscous tillagad	Couscous kokt	Bulgur couscous matvete tillagat	3
833	Korngryn kokta hemlagade	Matkorn korngryn kokt	Övriga matgryn tillagade	3
834	Hirs fullkorn kokt		Övriga matgryn tillagade	3
2797	Kamutvete kokt		Bulgur couscous matvete tillagat	3
2798	Moghrabiah kokt	Moghrabiah pärlcouscous kokt	Bulgur couscous matvete tillagat	3
3136	Bulgur kokt		Bulgur couscous matvete tillagat	3
3518	Quinoa röd kokt m salt	Quinoa kokt	Övriga matgryn tillagade	3
3564	Bulgur fullkorn kokt u salt	Bulgur fullkorn kokt	Bulgur couscous matvete tillagat	3
3752	Couscous fullkorn kokt m salt	Couscous fullkorn kokt	Bulgur couscous matvete tillagat	3
3782	Gryn grynblandning ospec. kokta		Övriga matgryn tillagade	3
3845	Dinkel speltvete kokt		Bulgur couscous matvete tillagat	3
835	Majsgryn polenta kokt		Övriga matgryn tillagade	3
2792	Bovete kokt med salt	Bovete kokt	Övriga matgryn tillagade	3
2795	Polenta stekt		Övriga matgryn tillagade	3
2796	Matvete kokt	Matvete kokt	Bulgur couscous matvete tillagat	3
2799	Mathavre kokt	Mathavre kokt	Mathavre tillagad	3
3276	Matråg kokt	Matråg kokt	Matråg tillagat	3
	Mjöl, stärkelse, kli			
680	Rågkross fullkorn rågflingor ångprep	Rågflingor	Råg mjöl gryn	4
702	Havregryn fullkorn ångprep el havremjöl fullkorn	Havregryn	Havre mjöl gryn kli	4
703	Fiberhavregryn fullkorn ångprep	Fiberhavregryn	Havre mjöl gryn kli	4
704	Havrekli		Havre mjöl gryn kli	4
708	Vetegroddar		Vete mjöl gryn kli	4
709	Vetekli		Vete mjöl gryn kli	4
711	Kruskakli grovt vetekli		Vete mjöl gryn kli	4
	Pasta			
2079	Äggnudlar kokta m salt	Nudlar kokta	Pasta tillagad	5
2689	Äggnudlar wokade	Nudlar wokade	Pasta tillagad	5
3756	Pasta kokt m salt	Pasta kokt	Pasta tillagad	5
3828	Pasta >50% fullkorn kokt m salt	Pasta fullkorn kokt	Pasta tillagad	5
3861	Nudlar fullkorn kokta	Nudlar fullkorn kokta	Pasta tillagad	5
3983	Nudlar fullkorn wokade	Nudlar fullkorn wokade	Pasta tillagad	5
4079	Pasta vit fiber kokt m salt	Pasta vit fiberpasta kokt	Pasta tillagad	5
	Ris			
818	Ris vildris kokt		Ris risnudlar tillagade	6
2125	Glasnudlar kokta m salt	Risnudlar glasnudlar kokta	Ris risnudlar tillagade	6
2513	Basmatiris kokt	Ris basmatiris kokt	Ris risnudlar tillagade	6
2514	Jasminris kokt	Ris jasminris kokt	Ris risnudlar tillagade	6
2516	Ris långkornigt parboiled kokt	Ris matris kokt	Ris risnudlar tillagade	6
2517	Råris fullkorn långkornigt kokt	Ris fullkornsris eller råris kokt	Ris risnudlar tillagade	6
2683	Ris persiskt		Ris risnudlar tillagade	6
2688	Risnudlar glasnudlar wokade		Ris risnudlar tillagade	6

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Frukt och bär			
520	Granatäpple		Frukt färsk fryst	7
521	Grapefrukt		Frukt färsk fryst	7
522	Guava		Frukt färsk fryst	7
523	Hallon		Bär färska frysta	7
525	Hjortron		Bär färska frysta	7
526	Jordgubbar		Bär färska frysta	7
546	Honungsmelon		Frukt färsk fryst	7
547	Nätmelon		Frukt färsk fryst	7
548	Rabarber		Frukt färsk fryst	7
549	Vattenmelon		Frukt färsk fryst	7
550	Ananas		Frukt färsk fryst	7
551	Apelsin		Frukt färsk fryst	7
552	Aprikos		Frukt färsk fryst	7
553	Banan		Frukt färsk fryst	7
554	Björnbär		Bär färska frysta	7
555	Blåbär		Bär färska frysta	7
556	Blåbär frysta	Blåbär frysta	Bär färska frysta	7
558	Cherimoya		Frukt färsk fryst	7
559	Citron		Frukt färsk fryst	7
560	Småcitrus clementiner mandariner tangeriner sat	Clementin mandarin satsumas	Frukt färsk fryst	7
561	Fikon	Fikon färska	Frukt färsk fryst	7
564	Kaktusfikon		Frukt färsk fryst	7
565	Kiwi		Frukt färsk fryst	7
566	Krusbär		Bär färska frysta	7
567	Physalis	Physalis	Frukt färsk fryst	7
568	Kumquat		Frukt färsk fryst	7
570	Surkörsbär	Körsbär syrliga	Bär färska frysta	7
571	Sötkörsbär	Bigarråer (söta körsbär)	Frukt färsk fryst	7
572	Lime		Frukt färsk fryst	7
573	Lingon		Bär färska frysta	7
574	Mango		Frukt färsk fryst	7
576	Nektarin		Frukt färsk fryst	7
577	Papaya		Frukt färsk fryst	7
579	Passionsfrukt		Frukt färsk fryst	7
580	Persika		Frukt färsk fryst	7
581	Sharon	Sharon kaki persimon	Frukt färsk fryst	7
582	Plommon		Frukt färsk fryst	7
583	Päron		Frukt färsk fryst	7
584	Tranbär		Bär färska frysta	7
585	Röda vinbär	Vinbär röda vita	Bär färska frysta	7
586	Svarta vinbär		Bär färska frysta	7
587	Vindruvor		Frukt färsk fryst	7
588	Äpple m skal	Äpple	Frukt färsk fryst	7
590	Hallon frysta		Bär färska frysta	7
591	Björnbär frysta		Bär färska frysta	7
593	Jordgubbar frysta		Bär färska frysta	7
594	Bär färska		Bär färska frysta	7
595	Frukt färsk		Frukt färsk fryst	7
596	Citrusfrukter	Citrusfrukter ospec.	Frukt färsk fryst	7
599	Aprikoser torkade	Aprikoser torkade	Frukt o bär torkade	7
601	Blåbär torkade		Frukt o bär torkade	7
602	Citronskal		Frukt färsk fryst	7
603	Dadlar torkade		Frukt o bär torkade	7
604	Fikon torkade		Frukt o bär torkade	7
605	Katrinplommon 32,5 % vatten	Katrinplommon	Frukt o bär torkade	7
609	Päron torkade		Frukt o bär torkade	7
610	Russin		Frukt o bär torkade	7
611	Äpplen torkade		Frukt o bär torkade	7

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

612	Frukt torkad	Fruktblandning torkad	Frukt o bär torkade	7
614	Ananas konserv m juice	Ananas konserv	Frukt o bär konserverade	7
619	Aprikoser konserv m medelsöt lag	Aprikoser konserv	Frukt o bär konserverade	7
622	Fikon konserv m medelsöt lag	Fikon konserv	Frukt o bär konserverade	7
625	Persikor konserv m medelsöt lag	Persika konserv	Frukt o bär konserverade	7
628	Päron konserv m medelsöt lag	Päron konserv	Frukt o bär konserverade	7
632	Fruktcocktail konserv m medelsöt lag	Fruktcocktail konserv	Frukt o bär konserverade	7
633	Mandarin konserv m lättsöt lag	Mandarin konserv	Frukt o bär konserverade	7
634	Mango konserv m medelsöt lag	Mango konserv	Frukt o bär konserverade	7
636	Frukt konserverad	Frukt konserv	Frukt o bär konserverade	7
638	Fruksallad		Frukt färsk fryst	7
2569	Litchi	Litchi	Frukt färsk fryst	7
2570	Carambole stjärnfrukt		Frukt färsk fryst	7
2571	Exotisk frukt		Frukt färsk fryst	7
2573	Guava konserverad	Guava konserv	Frukt o bär konserverade	7
2576	Mango torkad		Frukt o bär torkade	7
2577	Papaya konserverad	Papaya konserv	Frukt o bär konserverade	7
2588	Boysenbär		Bär färska frysta	7
2589	Boysenbär frysta		Bär färska frysta	7
2590	Matbanan kokt		Frukt färsk fryst	7
2593	Matbanan, friterad eller stekt	Matbanan friterad eller stekt	Frukt färsk fryst	7
2600	Hjortron frysta	Hjortron frysta	Bär färska frysta	7
2705	Hallon blåbär frysta tinade	Hallon blåbär frysta	Bär färska frysta	7
2843	Vinbär frysta		Bär färska frysta	7
3522	Bananchips		Frukt o bär torkade	7
3855	Smoothie endast frukt och bär	Smoothie med endast frukt och bär	Frukt färsk fryst	7
4021	Ananas, torkad, sockrad	Ananas torkad	Frukt o bär torkade	7
4026	Frukt torkad och sötd	Frukt bär torkade	Frukt o bär torkade	7
4046	Jordgubbar torkad sockrad	Jordgubbar torkade	Frukt o bär torkade	7
4049	Tranbär torkade		Frukt o bär torkade	7
4096	Banan stekt med socker	Banan stekt	Frukt färsk fryst	7
4097	Fruksallad stekt	Fruksallad stekt eller wokad	Frukt färsk fryst	7
2578	Papaya torkad med socker	Papaya torkad	Frukt o bär torkade	7
	Fruktjuice mm			
4268	Shot med frukt	Shot fruktshot	Övriga fruktdrycker (Smothie m fr	8
4269	Shot frukt- och grönsakshot		Övriga fruktdrycker (Smothie m fr	8
301	Morotsjuice		Grönsaksjuice rotfruktsjuice	8
408	Tomatjuice konserv drickf	Tomatjuice	Grönsaksjuice rotfruktsjuice	8
427	Grönsaksjuice konserv el pastöriserad drickf	Grönsaksjuice	Grönsaksjuice rotfruktsjuice	8
645	Citronjuice färskpressad	Citronjuice - pressad citron	Juice must	8
647	Småcitrusjuice färskpressad	Småcitrusjuice	Juice must	8
649	Grapefruktjuice färskpressad	Grapefruktjuice	Juice must	8
652	Limejuice färskpressad	Limejuice - pressad lime	Juice must	8
658	Druvjuice konserv drickf	Druvjuice	Juice must	8
659	Äppeljuice konserv drickf	Äppeljuice	Juice must	8
660	Ananasjuice konserv drickf	Ananasjuice	Juice must	8
661	Apelsinjuice drickf pastöriserad	Apelsinjuice	Juice must	8
662	Juice ospec	Juice - blandade frukter	Juice must	8
663	Juice ej citrus ospec	Frukt- och grönsaksjuice	Grönsaksjuice rotfruktsjuice	8
670	Katrinplommondryck konserv drickf	Katrinplommondryck katrinplomn	Övriga fruktdrycker (Smothie m fr	8
2878	Tropisk juice		Juice must	8
4270	Shot grönsakshot		Grönsaksjuice rotfruktsjuice	8

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Fisk och skaldjur			
1252	Sik urtagen varmrökt	Sik varmrökt	Fisk rökt	12
1265	Ansjovis skarpsill inlagd	Ansjovis svensk	Fisk färsk fryst kokt	12
1266	Böckling varmrökt	Böckling rökt	Fisk rökt	12
1269	Lax sida kallrökt	Lax laxfiskar kallrökt	Fisk rökt	12
1271	Sardiner i olja konserv	Sardiner i olja konserv	Fisk färsk fryst kokt	12
1276	Tonfisk i olja konserv avrunnen	Tonfisk i olja konserv	Fisk färsk fryst kokt	12
1277	Ål rund- o varmrökt	Ål rökt	Fisk rökt	12
1281	Matjessill konserv		Fisk färsk fryst kokt	12
1285	Gravad lax	Lax laxfiskar gravad	Fisk färsk fryst kokt	12
1286	Lax rimmad	Lax laxfiskar rimmad	Fisk färsk fryst kokt	12
1288	Lax urtagen varmrökt	Lax laxfiskar varmrökt	Fisk rökt	12
1289	Makrillfilé varmrökt	Makrill rökt	Fisk rökt	12
1298	Lutfisk kokt	Lutfisk kokt	Fisk färsk fryst kokt	12
1302	Ål inkokt hemlagad	Ål kokt	Fisk färsk fryst kokt	12
1303	Ål ugnstek hemlagad	Ål stekt	Fisk stekt ej panerad	12
1316	Lax stekt	Lax laxfiskar stekt	Fisk stekt ej panerad	12
1317	Lax kokt	Lax laxfiskar kokt	Fisk färsk fryst kokt	12
1318	Makrill kokt		Fisk färsk fryst kokt	12
1320	Makrill opanerad stekt	Makrill stekt	Fisk stekt ej panerad	12
1329	Strömming kokt		Fisk färsk fryst kokt	12
1333	Strömming opanerad stekt	Strömming opanerad stekt	Fisk stekt ej panerad	12
1334	Tonfisk stekt	Tonfisk stekt	Fisk stekt ej panerad	12
1340	Fisk varmrökt	Övrig fisk varmrökt	Fisk rökt	12
1386	Ostron		Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
1390	Musslor konserv u lag	Musslor konserv	Skaldjur bläckfisk konserverad	12
1396	Hummer konserv el kokt	Hummer	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
1397	Krabba kokt	Krabba	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
1398	Krabba konserv		Skaldjur bläckfisk konserverad	12
1400	Räkor konserv u lag	Räkor konserv	Skaldjur bläckfisk konserverad	12
1401	Räkor kokta	Räkor	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
1402	Kräfta konserv el kokt	Kräftor	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
2941	Vit fisk kokt	Fisk vit kokt	Fisk färsk fryst kokt	12
2942	Vit fisk stekt	Fisk vit stekt	Fisk stekt ej panerad	12
2944	Övrig fisk kokt		Fisk färsk fryst kokt	12
2945	Övrig fisk stekt		Fisk stekt ej panerad	12
3038	Bläckfisk grillad	Bläckfisk stekt	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
3904	Sill opanerad stekt		Fisk färsk fryst kokt	12
3964	Plattfisk kokt	Plattfisk kokt	Fisk färsk fryst kokt	12
3965	Plattfisk stekt	Plattfisk stekt	Fisk stekt ej panerad	12
3992	Carpaccio av fisk		Fisk färsk fryst kokt	12
3996	Räkor stekta eller wokade		Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
4009	Räkor rökta	Räkor rökta	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
4010	Musslor rökta	Musslor rökta	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
4076	Pilgrims musslor kammusslor stekta		Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
4088	Musslor kokta		Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
4120	Havskräfta kokt	Havskräftor	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	12
4137	Sashimi		Fisk färsk fryst kokt	12
4145	Fisk kallrökt	Övrig fisk kallrökt	Fisk rökt	12
4188	Inlagd strömming	Inlagd strömming	Fisk färsk fryst kokt	12
4189	Makrill gravad	Makrill gravad	Fisk färsk fryst kokt	12
4190	Sill kokt		Fisk färsk fryst kokt	12
4191	Vit fisk rökt	Fisk vit rökt	Fisk rökt	12
4192	Plattfisk rökt	Plattfisk rökt	Fisk rökt	12
4193	Övrig fisk gravad	Övrig fisk gravad	Fisk färsk fryst kokt	12
4194	Fisk vit gravad	Fisk vit gravad	Fisk färsk fryst kokt	12

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Fågel			
1134	Kycklingburgare fryst stekt	Hamburgare kycklingfärs kalkonfä	Kyckling	13
1152	Anka	Anka stekt	Övrig fågel	13
1170	Kycklingbröstfilé u skinn ugnstek	Kyckling utan skinn stekt	Kyckling	13
1172	Kycklingbröstfilé u skinn wokad strimlor rapsolja	Kycklingfilé stekt	Kyckling	13
1177	Strutsfilé stekt		Övrig fågel	13
1178	Kalkon kokt	Kalkon kokt	Kalkon	13
1181	Kyckling kokt	Kyckling höns kokt	Kyckling	13
1182	Kyckling m skinn grillad	Kyckling med skinn stekt	Kyckling	13
1183	Fasan stekt		Övrig fågel	13
1184	Gås stekt		Övrig fågel	13
1186	Kalkon m skinn stekt	Kalkon stekt	Kalkon	13
1189	Ripa stekt med salt	Ripa stekt	Övrig fågel	13
1191	Rökt kalkon	Kalkon rökt	Kalkon	13
3021	Fågel (vildfågel) stekt	Fågel (vildfågel) stekt	Övrig fågel	13
3594	Kycklingbröstfilé utan skinn kokt	Kycklingfilé kokt	Kyckling	13
3644	Kycklingfärs kalkonfärs stekt		Kyckling	13
3649	Grillspett kycklingfärs	Färsspett av kycklingfärs kalkonfär	Kyckling	13
3651	Fasan kokt	Fasan kokt	Övrig fågel	13
3653	Gås kokt	Gås kokt	Övrig fågel	13
3751	Strutsfilé kokt	Strutsfilé kokt	Övrig fågel	13
3766	Duva stekt		Övrig fågel	13
3768	Ripa kokt		Övrig fågel	13
3777	Strutskött stekt		Övrig fågel	13
3778	Strutskött kokt		Övrig fågel	13
3939	Fågel (vildfågel) kokt	Fågel vildfågel kokt	Övrig fågel	13
3942	Duva kokt	Duva kokt	Övrig fågel	13
3943	Anka kokt	Anka kokt	Övrig fågel	13

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Korv			
1491	Fläskkorv fett ca 21% kokt	Köttkorv fläskkorv kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
1496	Medvurst fett ca 23% kokt	Korvpålägg kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
1497	Rökt medvurst fett ca 36%	Korvpålägg rökt	Korv nöt gris lamm häst	15
1498	Salami svensk fett ca 33%	Salami	Korv nöt gris lamm häst	15
1513	Chorizo korv stekt	Kryddig korv typ Chorizo stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
1517	Salami importerad fett 45%	Ölkorv	Korv nöt gris lamm häst	15
1522	Värmlandsskorv fett ca 18% kokt	Värmlandsskorv kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
1526	Frukostkorv fett ca 24% kokt	Frukostkorv lunchkorv kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
1528	Falukorv i skivor kokt	Falukorv kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
1529	Falukorv stekt	Falukorv stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
1530	Frukostkorv stekt	Frukostkorv lunchkorv stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
1531	Isterband stekt		Korv nöt gris lamm häst	15
1532	Stångkorv stekt		Korv nöt gris lamm häst	15
1534	Varmkorv kokt	Varmkorv grillkorv wienerkorv kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
1535	Varmkorv stekt	Varmkorv grillkorv wienerkorv stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
2097	Prinskorv stekt	Prinskorv stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
2744	Varmkorv grillkorv wienerkorv mager kokt	Varmkorv grillkorv wienerkorv mager kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
2745	Varmkorv grillkorv wienerkorv mager stekt eller gr	Varmkorv grillkorv wienerkorv mager stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
2746	Prinskorv mager	Prinskorv mager stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
2747	Frukostkorv lunchkorv mager (fett högst 10 %)	Frukostkorv lunchkorv mager (högst 10 % fett)	Korv nöt gris lamm häst	15
2748	Isterband mager (högst 10 % fett)	Isterband mager (högst 10 % fett)	Korv nöt gris lamm häst	15
2749	Kryddig korv typ chorizo mager (högst 10 % fett)	Kryddig korv typ Chorizo mager (högst 10 % fett)	Korv nöt gris lamm häst	15
2750	Köttkorv fläskkorv mager (högst 10 % fett) kokt	Köttkorv fläskkorv mager (högst 10 % fett) kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
3014	Korv pålägg rökt mager	Korvpålägg rökt mager	Korv nöt gris lamm häst	15
3135	Lammkorv pålägg	Lammkorv pålägg rökt	Korv nöt gris lamm häst	15
3141	Renkorv	Viltkorv stekt	Korv vilt ren	15
3213	Lammkorv	Lammkorv stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
3214	Falukorv mager stekt	Falukorv mager (högst 10 % fett) stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
3305	Korv pålägg kokt mager	Korvpålägg kokt mager	Korv nöt gris lamm häst	15
3312	Renkorv pålägg	Viltkorv pålägg rökt	Korv vilt ren	15
3695	Falukorv mager kokt	Falukorv mager (högst 10 % fett) kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
3696	Frukostkorv lunchkorv av kyckling kalkon eller struts	Frukostkorv lunchkorv av kyckling kalkon eller struts	Korv fågel	15
3697	Frukostkorv lunchkorv av kyckling kalkon eller struts	Frukostkorv lunchkorv av kyckling kalkon eller struts	Korv fågel	15
3698	Frukostkorv lunchkorv mager (högst 10 % fett) stekt	Frukostkorv lunchkorv mager (högst 10 % fett) stekt	Korv nöt gris lamm häst	15
3701	Kryddig korv typ chorizo mager (högst 10 % fett) kokt	Kryddig korv typ chorizo mager (högst 10 % fett) kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
3702	Kryddig korv typ chorizo kokt	Kryddig korv typ chorizo kokt	Korv nöt gris lamm häst	15
3705	Kryddig korv av kyckling kalkon eller struts kokt	Kryddig korv av kyckling kalkon eller struts kokt	Korv fågel	15
3707	Kryddig korv av kyckling kalkon eller struts stekt	Kryddig korv av kyckling kalkon eller struts stekt	Korv fågel	15
3709	Renkorv kokt	Viltkorv kokt	Korv vilt ren	15
3737	Falukorv av kyckling kalkon eller struts kokt	Falukorv av kyckling kalkon eller struts kokt	Korv fågel	15
3738	Falukorv av kyckling kalkon eller struts stekt	Falukorv av kyckling kalkon eller struts stekt	Korv fågel	15
3739	Varmkorv grillkorv wienerkorv av kyckling kalkon	Varmkorv grillkorv wienerkorv av kyckling kalkon	Korv fågel	15
3740	Varmkorv grillkorv wienerkorv av kyckling kalkon	Varmkorv grillkorv wienerkorv av kyckling kalkon	Korv fågel	15
3741	Prinskorv av kyckling kalkon eller struts stekt	Prinskorv av kyckling kalkon eller struts stekt	Korv fågel	15
3043	Gustafskorv	Gustafskorv hästkorv rökt	Korv nöt gris lamm häst	15
3708	Lammkorv kokt		Korv nöt gris lamm häst	15

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Kött			
998	Hamburgerkött rökt hästkött	Hamburgerkött pålägg	Häst färsk fryst tillagad	16
999	Saltkött av nöt rimmat kokt	Saltrulle	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1000	Nötkött rökt	Nötkött rökt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1001	Renkött rökt		Ren färsk fryst tillagad	16
1002	Renkött torkat		Ren färsk fryst tillagad	16
1004	Bacon gris stekt	Bacon	Gris färsk fryst tillagad	16
1006	Kassler rökt kotlettrad gris	Kassler kallskuren	Gris färsk fryst tillagad	16
1008	Italiensk lufttorkad skinka gris	Skinka lufttorkad	Gris färsk fryst tillagad	16
1009	Rökt skinka gris fett 6%	Griskött fläskkött rökt	Gris färsk fryst tillagad	16
1010	Rökt skinka gris fett 3%	Skinka rökt	Gris färsk fryst tillagad	16
1011	Rökt sidfläsk gris	Sidfläsk rökt	Gris färsk fryst tillagad	16
1014	Biff ryggbiff nöt stekt	Biff nötkött stekt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1015	Julskinka rimmad skinka gris fett ca 4,5% kokt	Julskinka	Gris färsk fryst tillagad	16
1016	Kassler rökt kotlettrad gris stekt el värmd	Kassler bräckt eller stekt	Gris färsk fryst tillagad	16
1017	Entrecôte nöt stekt		Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1018	Bogfläsk gris stekt	Bogfläsk	Gris färsk fryst tillagad	16
1020	Rimmat sidfläsk gris stekt	Rimmat sidfläsk stekt	Gris färsk fryst tillagad	16
1023	Fläskfilé gris stekt i skivor	Fläskfilé stekt	Gris färsk fryst tillagad	16
1025	Fläskkotlett gris stekt	Fläskkotlett	Gris färsk fryst tillagad	16
1027	Fläsklägg gris u svål kokt	Fläsklägg kokt	Gris färsk fryst tillagad	16
1033	Kalvkotlett stekt	Kalvkotlett	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1036	Lammkotlett stekt	Lammkotlett	Får lamm färskt fryst tillagat	16
1037	Lammstek	Lammstek stekt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
1042	Rimmad oxbringa kokt		Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1044	Rostbiff nöt ugnstek	Rostbiff stekt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1045	Revbensspjäll gris ugnstek grillat	Revbensspjäll griskött	Gris färsk fryst tillagad	16
1047	Rådjurskött ugnstek	Rådjurskött stekt	Rådjur färsk fryst tillagad	16
1048	Renkött kokt		Ren färsk fryst tillagad	16
1050	Älgstek	Älgstek stekt	Älg färsk fryst tillagad	16
1055	Fläskkarré gris stekt u steksy	Fläskkarré	Gris färsk fryst tillagad	16
1056	Skinkstek gris stekt fryst u steksy	Skinkstek fläskstek stekt	Gris färsk fryst tillagad	16
1057	Stek nöt stekt fryst u steksy	Nötstek stekt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1110	Hamburgare fett ca 9% stekt	Hamburgare nötfärs	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1138	Hamburgare stekt fryst	Hamburgare kylvara/frysvara	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
1523	Bacon magert gris rökt stekt	Bacon mager	Gris färsk fryst tillagad	16
2826	Lövbiff		Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
2828	Renkött stekt	Renkött stekt	Ren färsk fryst tillagad	16
2830	Renskav stekt		Ren färsk fryst tillagad	16
2831	Älgskav stekt		Älg färsk fryst tillagad	16
2908	Lammrevbensspjäll	Lammracks revbensspjäll	Får lamm färskt fryst tillagat	16
2909	Viltskav stekt		Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3017	Lamm eller får rökt	Lammkött rökt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3018	Älgkött eller annat viltkött rökt		Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3019	Rökt kött	Kött ospec. rökt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3020	Torkat kött	Kött ospec. torkat	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3120	Hjortkött stekt	Hjortkött stekt	Hjort färskt fryst tillagat	16
3155	Skinka kokt	Skinka kokt	Gris färsk fryst tillagad	16
3318	Oxfilet stekt	Oxfilet stekt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3566	Grillspett köttfärs nötfärs	Färsspett av nötfärs	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3593	Lammfilet stekt	Lammfilet stekt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3595	Lammentrecôte stekt	Lammentrecôte stekt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3600	Vildsvinsfilet stekt	Vildsvinsfilet stekt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3601	Vildsvinsstek stekt	Vildsvinsstek stekt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3603	Vildsvinskött kokt	Vildsvinskött kokt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3605	Älgfilet stekt	Älgfilet stekt	Älg färsk fryst tillagad	16
3616	Köttfärs nötfärs stekt		Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3618	Köttfärs blandfärs stekt	Köttfärs blandfärs stekt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3619	Köttfärs fläskfärs stekt	Köttfärs fläskfärs stekt	Gris färsk fryst tillagad	16

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

3620	Köttfärs lammfärs stekt	Köttfärs lammfärs stekt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3621	Köttfärs älgfärs viltfärs stekt	Köttfärs älgfärs viltfärs stekt	Älg färsk fryst tillagad	16
3624	Hamburgare fläskfärs	Hamburgare fläskfärs	Gris färsk fryst tillagad	16
3625	Hamburgare älgfärs viltfärs	Hamburgare älgfärs viltfärs	Älg färsk fryst tillagad	16
3626	Hamburgare lammfärs	Hamburgare lammfärs	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3627	Färsspett av fläskfärs		Gris färsk fryst tillagad	16
3628	Färsspett av älgfärs viltfärs		Älg färsk fryst tillagad	16
3629	Färsspett av lammfärs		Får lamm färskt fryst tillagat	16
3630	Grillspett köttfärs blandfärs	Färsspett av blandfärs	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3631	Färsspett kylvara frysvara	Färsspett köttfärs kylvara/frysvara	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3634	Kaninkött stekt	Kaninkött stekt	Småvilt färskt fryst tillagat	16
3635	Harkött stekt		Småvilt färskt fryst tillagat	16
3645	Biff kokt (nötkött)	Biff nötkött kokt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3646	Entrecôte nöt kokt	Entrecôte nötentrecôte kokt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3647	Harkött kokt	Harkött kokt	Småvilt färskt fryst tillagat	16
3648	Rådjurskött kokt	Rådjurskött kokt	Rådjur färsk fryst tillagad	16
3654	Älgkött kokt	Älgkött kokt	Älg färsk fryst tillagad	16
3672	Älgkött stekt	Älgkött stekt	Älg färsk fryst tillagad	16
3673	Lammstek kokt	Lammstek kokt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3675	Älgstek kokt	Älgstek kokt	Älg färsk fryst tillagad	16
3676	Hjortfilé kokt	Hjortfilé kokt	Hjort färskt fryst tillagat	16
3677	Hjortfilé stekt	Hjortfilé stekt	Hjort färskt fryst tillagat	16
3678	Hjortstek stekt	Hjortstek stekt	Hjort färskt fryst tillagat	16
3679	Hjortstek kokt	Hjortstek kokt	Hjort färskt fryst tillagat	16
3715	Lammentrecôte kokt	Lammentrecôte kokt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3716	Lammfilé kokt	Lammfilé kokt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
3718	Fläskfilé kokt	Fläskfilé kokt	Gris färsk fryst tillagad	16
3719	Skinkstek fläskstek kokt	Skinkstek fläskstek kokt	Gris färsk fryst tillagad	16
3722	Nötstek kokt	Nötstek kokt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3723	Rostbiff kokt	Rostbiff kokt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3726	Hjortkött kokt	Hjortkött kokt	Hjort färskt fryst tillagat	16
3727	Oxfilet kokt		Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
3728	Älgfilet kokt	Älgfilet kokt	Älg färsk fryst tillagad	16
3729	Vildsvinsfilet kokt	Vildsvinsfilet kokt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3730	Vildsvinsstek kokt	Vildsvinsstek kokt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3734	Kaninkött kokt	Kaninkött kokt	Småvilt färskt fryst tillagat	16
3776	Vildsvinskött stekt	Vildsvinskött stekt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3885	Revbensspjäll vildsvin		Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3886	Fläskkarré vildsvin stekt		Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3887	Fläskkotlett vildsvin		Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3903	Bogfläsk vildsvin stekt	Bogfläsk vildsvin	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3984	Julskinka vildsvin	Julskinka vildsvin	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
3988	Kött ospec. kokt	Kött ospec. kokt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3989	Kött ospec. stekt	Kött ospec. stekt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
3991	Gravat kött el Carpaccio av kött ospec.		Ospec. och eller blandat kött färsk	16
4013	Kött exotiskt stekt	Kött exotiskt stekt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
4014	Kött exotiskt kokt	Kött exotiskt kokt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
4015	Kött exotiskt rökt	Kött exotiskt rökt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
4098	Rimmat sidfläsk vildsvin stekt	Rimmat sidfläsk vildsvin stekt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
4162	Nötkött ospec. stekt	Nötkött ospec. stekt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
4163	Nötkött ospec. kokt	Nötkött ospec. kokt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
4164	Kalvsadel stekt	Kalvsadel	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
4165	Griskött fläskkött stekt	Griskött fläskkött ospec. stekt	Gris färsk fryst tillagad	16
4166	Griskött fläskkött kokt	Griskött fläskkött ospec. kokt	Gris färsk fryst tillagad	16
4167	Lammkött stekt	Lammkött stekt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
4168	Lammkött kokt	Lammkött kokt	Får lamm färskt fryst tillagat	16
4174	Carpaccio nötkött	Gravat kött el Carpaccio av nötköt	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
4175	Carpaccio lamm	Gravat kött el Carpaccio av lamm	Får lamm färskt fryst tillagat	16
4176	Gravat kött el Carpaccio av älgkött el annat viltkött		Älg färsk fryst tillagad	16

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

4177	Vildsvinskött rökt	Vildsvinskött rökt	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
4178	Älgekött eller annat viltkött torkat	Älgekött eller annat viltkött torkat	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
4179	Griskött torkat	Griskött fläskkött torkat	Gris färsk fryst tillagad	16
4180	Vildsvinskött torkat	Vildsvinskött torkat	Vildsvin färskt fryst tillagat	16
4181	Lammkött torkat		Får lamm färskt fryst tillagat	16
4182	Nötkött torkat	Nötkött torkat	Nöt kalv färskt fryst tillagat	16
4183	Köttfärs ospec. stekt	Köttfärs ospec. stekt	Ospec. och eller blandat kött färsk	16
4232	Renstek stekt	Renstek stekt	Ren färsk fryst tillagad	16
4233	Renstek kokt	Renstek kokt	Ren färsk fryst tillagad	16
4234	Renfilé kokt	Renfilé kokt	Ren färsk fryst tillagad	16
4235	Renfilé stekt	Renfilé stekt	Ren färsk fryst tillagad	16
4236	Rådjursstek kokt	Rådjursstek kokt	Rådjur färsk fryst tillagad	16
4237	Rådjursstek stekt	Rådjursstek stekt	Rådjur färsk fryst tillagad	16
4238	Rådjursfilé kokt	Rådjursfilé kokt	Rådjur färsk fryst tillagad	16
4239	Rådjursfilé stekt	Rådjursfilé stekt	Rådjur färsk fryst tillagad	16

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Kaviar, rom			
1377	Kaviar orökt		Rom, kaviar	17
1378	Kaviar rökt	Kaviar typ Kalles	Rom, kaviar	17
1379	Lättkaviar Kalles	Lättkaviar typ Kalles	Rom, kaviar	17
1381	Stenbitskaviar		Rom, kaviar	17
1382	Löjrom saltad		Rom, kaviar	17
1383	Torskrom stekt		Rom, kaviar	17
3731	Kaviar typ Kalles randiga	Kaviar typ Kalles randiga	Rom, kaviar	17
	Övrigt animaliskt "kött", grodlår, sniglar, säl - färskt, fryst, tillagat			
4254	Grodlår stekta		Övrigt animaliskt "kött", grodlår, s	18
	Sylta			
1553	Kalvsylta	Sylta	Sylta	19
	Ägg			
1225	Ägg konventionellt rått	Ägg rått	Ägg kokt rått	20
1226	Äggula konventionellt	Äggula rå	Ägg kokt rått	20
1227	Äggvita	Äggvita rå	Ägg kokt rått	20
1233	Ägg konventionellt stekt	Ägg stekt	Ägg stekt	20
2205	Ägg konventionellt kokt	Ägg kokt	Ägg kokt rått	20
	Grädde och creme fraiche mjölkfett och veg. Fett			
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% Oatly iMat	Gräddersättning m havre typ Oatly	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
1713	Gräddfil fett 12%	Gräddfil	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
1714	Kaffegrädde fett 12%	Kaffegrädde	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
1715	Vispgrädde fett 40%	Vispgrädde	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
1716	Mellangrädde fett 27%	Mellangrädde	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
1717	Matlagningsgrädde fett 15%	Matlagningsgrädde	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
1718	Matlagningsgrädde fett 5% typ Laga lätt		Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
1719	Crème fraiche fett 34%	Crème Fraiche (34 % fett)	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
1721	Crème fraiche lätt fett 15%	Lätt Crème Fraiche (15 % fett)	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
2036	Matlagningsbas fett 15% typ Milda mat	Gräddersättning (ca 15% fett) typ	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
2037	Milda Minimat 7% fett	Gräddersättning (ca 7% fett) typ M	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
2038	Milda Fraiche 24% fett	Crème Fraiche typ Milda Fraiche (Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
2039	Milda Visp 20% fett	Gräddersättning (ca 20% fett) typ	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
2040	Milda kaffe 10% fett	Gräddersättning (ca 10% fett) typ	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
2041	Milda Vaniljvisp 12% fett	Vaniljvisp	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
2043	Crème Fraiche fett 13% smaksatt	Crème Fraiche smaksatt (13 % fett)	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
2044	Crème Fraiche fett 28% smaksatt	Crème Fraiche smaksatt (28 % fett)	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
2046	Mini Fraiche fett 5%	Mini Fraiche (5 % fett)	Grädde o creme fraiche m mjölkfe	21
2070	Matlagningsbas m soja fett 17% Alpro soya Cuisine	Gräddersättning m soja typ Alpro	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
3849	Kokosmjölk aggregat original och light	Kokosmjölk	Grädde o creme fraiche m veg. fet	21
	Mesvaror			
65	Mesost fett 17% berik typ Fjällbrynt	Mesost (högst 17 % fett)	Mesvaror övriga	22
66	Mesost fett ca 30% berik	Mesost (ca 30 % fett)	Mesvaror get	22
67	Mesost lätt fett 9% berik	Mesost mager (högst 10 % fett)	Mesvaror övriga	22
68	Messmör fett 5% berik	Messmör	Mesvaror övriga	22
	Smaksatt fil yoghurt			
3854	Yoghurtshot	Shot yoghurtshot	Smaksatt fil yoghurt	25
	Mjölk veg. Prod			
672	Havredryck jordgubb/skogsbär berikad Oatly	Havredryck smaksatt	Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
700	Havredryck Oatly	Havredryck	Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
701	Havredryck choklad berikad Oatly	Havredryck choklad	Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
907	Sojadryck		Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
3710	Sojabaserad yoghurt typ Soygurt	Sojabaserad yoghurt typ Soygurt	Fil o youghurt veg. prod. el mjölke	26
3713	Sojadryck choklad berikad	Sojadryck choklad	Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
3720	Havrebaserad yoghurt typ Yosa	Havrebaserad yoghurt typ Yosa	Fil o youghurt veg. prod. el mjölke	26
3856	Havresmoothie	Smoothie havresmoothie	Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
3972	Sojadryck smaksatt	Sojadryck smaksatt	Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
4006	Drickyoghurt sojabaserad	Drickyoghurt sojabaserad	Fil o youghurt veg. prod. el mjölke	26
3893	Risdryck, ej berikad	Risdryck	Mjölk veg. prod. el mjölkersättnin	26
	Potatis			

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

232	Potatis skalad kokt m salt	Potatis kokt	Potatis rå kokt bakad	28
233	Potatis m skal bakad u salt	Potatis bakad	Potatis rå kokt bakad	28
236	Färskpotatis kokt u salt	Färskpotatis kokt	Potatis rå kokt bakad	28
2652	Potatis pressad	Potatis kokt pressad	Potatis rå kokt bakad	28
	Gröt			
675	Bovetegröt	Bovetegröt med torkad frukt	Gröt	30
676	Grahamsgröt		Gröt	30
677	Havregrynsgröt fullkorn	Havregrynsgröt	Gröt	30
678	Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö		Gröt	30
682	Mannagrynsgröt		Gröt	30
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn veteflingor vetekli		Gröt	30
684	Rågmjölsgröt	Råggröt	Gröt	30
2123	Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn	Havregrynsgröt på fiberhavregryn	Gröt	30
2807	Polentagröt kokt med vatten och salt	Polentagröt majsgröt kokt på vatt	Gröt	30
2810	Mannafruitti	Risifruitti Manna	Gröt	30
2924	Mannakvikk	Mannakvikk	Gröt	30
3877	Gröt av blandade gryn	Gröt ospec.	Gröt	30
2809	Riskvikk	Risgröt typ Riskvikk	Gröt	30
3272	Risifruitti original	Risgröt med fruktsås typ Risifruitti	Gröt	30
3275	Risifruitti lättsockrad	Risgröt med fruktsås typ Risifruitti	Gröt	30
655	Risgrynsgröt		Gröt	30
2815	Polentagröt kokt på mellanmjölk	Polentagröt majsgröt kokt på mjöl	Gröt	30
	Hamburgare med bröd			
775	Kycklingburgare McDonalds	Kycklingburgare m bröd sallad dre	Hamburgare med bröd (kött, fisk,	31
2510	Hamburgare dubbel bröd ost sallad dressing	Hamburgare m bröd sallad dressir	Hamburgare med bröd (kött, fisk,	31
2511	Hamburgare enkel bröd inlagd gurka	Hamburgare m bröd sallad dressir	Hamburgare med bröd (kött, fisk,	31
3264	Hamburgare med grovt bröd utan ost	Hamburgare m grovt bröd sallad c	Hamburgare med bröd (kött, fisk,	31
3265	Hamburgare med grovt bröd ost sallad dressing	Hamburgare m grovt bröd ost sall	Hamburgare med bröd (kött, fisk,	31
3266	Vegetarisk burgare med bröd sallad dressing	Vegetarisk burgare m bröd sallad	Hamburgare med bröd (kött, fisk,	31
	Pannkakor, våfflor, crêpes			
740	Räkrêpe mellanmjölk mjölk vispgrädd (crêpe 56	Crêpes med skaldjursfyllning	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
2133	Pannkaka på sojadryck	Pannkakor plättar av sojadryck	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
3999	Pannkakor plättar av havredryck		Pannkakor, våfflor, crêpes	32
742	Champinjoncrêpe mellanmjölk mjölk vispgrädd (Crêpes med svampfyllning	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
748	Pannkaka tunn fylld ospec.	Crêpes med fyllning	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
735	Ugnspannkaka	Ugnspannkaka	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
736	Våfflor äggvåfflor	Våfflor	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
739	Fläskpannkaka	Ugnspannkaka med fläsk	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
2769	Pannkaka tunn stekt	Pannkakor plättar	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
3015	Pannkaka tunn med fläsk	Pannkakor tunna med fläsk	Pannkakor, våfflor, crêpes	32
4222	Blinier ryska plättar		Pannkakor, våfflor, crêpes	32
	Pizza paj pirog färdig smörgås			
758	Pirog m köttfärsfyllning	Pirog med köttfärsfyllning	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
759	Pizza m skinka salami köttfärs	Pizza hemlagad	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
761	Pirog köttpirog fryst värmd	Pirog typ Gorby's	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
762	Pizza Capricciosa rökt skinka fryst el kyld värmd	Pizza kylvara/frysvara	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
765	Pizza pan pizza rökt griskött fryst värmd	Pan pizza kylvara/frysvara	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
766	Pizza pan pizza m rökt griskött restaurang	Pan pizza restaurang eller pizzeria	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
793	Matmuffins grov fullkorn m getost fårost broccoli	Matmuffins	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
794	Pirog ospec.		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
797	Smörgåstårta landgång leverpastej Keso skinka äg	Smörgåstårta landgång	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
799	Pizza ospec.	Pizza restaurang eller pizzeria	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
2062	Knäckemacka vete olika fyllningar typ Wasa Sandwich		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
2063	Fullkornsmacka råg olika fyllningar typ Wasa sandwich		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3045	Pan pizza fullkorn kylvara/frysvara		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3046	Pizza fullkorn kylvara/frysvara		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3063	Pizzabullar		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3683	Pirog vegetarisk	Pirog med vegetarisk fyllning	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3844	Krustader utan fyllning	Krustader utan fyllning	Deg och gräddade skal och bottna	33

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

3883	Hamburgare med bröd	Hamburgare m bröd från gatukök	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
4211	Smördegs- eller filodegsinbakade grönsaker		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
4214	Smördegs- eller filodegsinbakad choklad		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
4213	Smördegs- eller filodegsinbakad frukt		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
776	Fiskburgare McDonalds	Fiskburgare m bröd sallad dressing	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
757	Kycklingpaj	Kycklingpaj kalkonpaj	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
750	Vårrulle fryst värm	Vårrullar	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
756	Köttfärspaj		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
2506	Döner kebab	Kebab med bröd sallad sås	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3884	Hamburgare med bröd och ost	Hamburgare m bröd och ost från g	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
4210	Smördegs- eller filodegsinbakad köttfärs		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
788	Pitabröd m falafel sallad sesam pepperoni	Falafel i pitabröd med sallad dress	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3680	Vegetarisk paj med quornfärs	Vegetarisk paj med quorn	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3010	Vegetarisk paj med sojafärs	Vegetarisk paj med sojaprotein	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3047	Pizza nyckelhålsmärkt typ Feeling great		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
768	Fiskpaj		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
796	Ost- och skinkpaj		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3009	Ostpaj		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3011	Grönsakspaj		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
3012	Svamppaj		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
4212	Smördegs- eller filodegsinbakad ost		Pizza paj pirog färdig smörgås	33
2414	Skaldjurspaj fyllning 66%	Skaldjurspaj	Pizza paj pirog färdig smörgås	33
	Välling			
694	Välling för vuxna fullkorn berik	Välling fullkorn	Välling drickfärdig	34
699	Välling för vuxna fullkorn osockrad berik	Välling ospec.	Välling drickfärdig	34
695	Havrevälling		Välling drickfärdig	34
697	Risgrynsvälling		Välling drickfärdig	34
698	Vetemjölsvälling	Vetemjölsvälling	Välling drickfärdig	34

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Söta soppor kräm o sås tillagad			
1742	Äppelkräm		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
2902	Bärsås		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3956	Blåbärsoppa osötad eller med sötningsmedel	Blåbärsoppa osötad eller med sö	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
3957	Fruktoppa eller saftoppa osötad eller med sötni	Fruktoppa eller saftoppa osötad	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
3958	Nyponsoppa osötad eller med sötningsmedel	Nyponsoppa osötad eller med söt	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
2903	Zabaione	Zabaione	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1769	Kolasås		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1734	Blåbärsoppa		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1736	Fruktoppa blandad torkad frukt	Fruktoppa eller saftoppa	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1739	Nyponsoppa hemlagad	Nyponsoppa	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1744	Krämfukt eller bär o el frukt ospec.	Krämfukt eller bär	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1748	Saftsås	Saftsås	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1749	Blåbärsoppa berik pastöriserad	Blåbärsoppa färdig på tetra	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1750	Fruktoppa ätf blandad torkad frukt pastöriserad	Fruktoppa eller saftoppa färdig	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1751	Nyponsoppa ätf pastöriserad el på pulver berik	Nyponsoppa färdig på tetra	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1754	Saftkräm pastöriserad berik	Krämfukt eller bär färdig på tetra	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
2597	Krämfukt eller bär på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
2598	Fruktoppa eller saftoppa på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
2599	Blåbärsoppa på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
2771	Nyponsoppa på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3289	Jordgubbskräm färdig på tetra		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3290	Aprikoskräm färdig på tetra		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3291	Hallonkräm färdig på tetra		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3293	Äppelkräm färdig på tetra		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3295	Äppelkräm på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3296	Jordgubbskräm på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3297	Hallonkräm på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3298	Aprikoskräm på pulver		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3299	Jordgubbskräm		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3300	Hallonkräm		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3301	Aprikoskräm	Aprikoskräm	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
3953	Aprikoskräm med sötningsmedel	Aprikoskräm med sötningsmedel	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
3954	Hallonkräm med sötningsmedel	Hallonkräm med sötningsmedel	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
3955	Krämfukt eller bär med sötningsmedel	Krämfukt eller bär med sötnings	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
4084	Äppelkräm med sötningsmedel	Äppelkräm med sötningsmedel	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
4100	Jordgubbskräm med sötningsmedel	Jordgubbskräm med sötningsmed	Söta soppor kräm o efterrättssås	35
1771	Vanijsås mjölk kaffegrädde	Vanijsås	Söta soppor kräm o sås tillagad	35
1768	Chokladsås		Söta soppor kräm o sås tillagad	35
	Bullar, kakor, tårter mm			
1594	Sött vetebröd kanelbullar hembakta	Vetebröd kanelbulle kanellängd	Vetebröd, munkar	38
1602	Fyllt vetebröd bullar längd ospec.	Vetebröd fyllt vetebulle vetelängd	Vetebröd, munkar	38
1610	Saffransbröd	Saffransbröd	Vetebröd, munkar	38
1613	Kex fullkorn Hob-nobs	Havrekex	Söta kex, småkakor	38
1614	Kex Marie	Kex typ Mariekex	Söta kex, småkakor	38
1615	Kex Brago	Kex mördegskex typ Brago	Söta kex, småkakor	38
1616	Kex Singoalla	Kex med fyllning typ Singoalla	Söta kex, småkakor	38
1617	Kex Ballerina	Kex med nougatfyllning typ Balleri	Söta kex, småkakor	38
1619	Småkakor ospec.		Söta kex, småkakor	38
1621	Amerikanska cookies choklad	Kakor med choklad typ amerikans	Söta kex, småkakor	38
1624	Pepparkakor		Söta kex, småkakor	38
1627	Fyllda kex	Kex fyllda	Söta kex, småkakor	38
1640	Smördeg gräddad	Smördeg eller filodeg gräddad	Söt deg, gräddade söta pajskal, sm	38
1687	Mjuk fruktka		Mjuk kaka	38
1888	Chokladbollar	Chokladboll havreboll	Tårta, konditori, bakelse	38
2925	Havrekex med choklad		Söta kex, småkakor	38
3057	Sockerkaka marmorerad typ Tigerkaka		Mjuk kaka	38
3058	Kardemummakaka		Mjuk kaka	38
3263	Kex med chokladöverdrag		Söta kex, småkakor	38

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

3900	Finskorpa mandelskorpa		Skorpor	38
3919	Småkaka typ mördegskaka		Söta kex, småkakor	38
3920	Småkakor med nötter		Söta kex, småkakor	38
3921	Småkakor med sylt		Söta kex, småkakor	38
3923	Småkakor med choklad		Söta kex, småkakor	38
3590	Äppelkaka	Äppelkaka typ sockerkaka med äp	Mjuk kaka	38
4200	Marängtårta		Tårta, konditori, bakelse	38
1653	Mazariner mördegsbotten mazarinfyllning glasyr	Mazarin	Tårta, konditori, bakelse	38
1645	Gräddtårta	Bakelse	Tårta, konditori, bakelse	38
1647	Bärtårta grädde vaniljkräm sylt gele	Tårta bärtårta	Tårta, konditori, bakelse	38
1658	Gräddtårta hembakad jordgubb banan	Tårta gräddtårta	Tårta, konditori, bakelse	38
3963	Tårta nöttårta		Tårta, konditori, bakelse	38
1603	Veteskorpor	Skorpor	Skorpor	38
1636	Våffelstrut glasstrut ofylld		Söta kex, småkakor	38
1655	Rulltårta m sylt	Rulltårta	Mjuk kaka	38
1656	Punschrulle		Tårta, konditori, bakelse	38
1674	Tårta bakelse konditoribit ospec.		Tårta, konditori, bakelse	38
1879	Chokladboll med kokos	Kokosboll kokostopp med skum	Tårta, konditori, bakelse	38
1880	Mums-mums		Övriga bakverk	38
1599	Sött vetebröd slätt	Vetebröd slätt	Vetebröd, munkar	38
1605	Mandelkubb		Mjuk kaka	38
1606	Munkar u fyllning	Munkar utan fyllning	Vetebröd, munkar	38
1607	Munkar fyllda m äppelmos vaniljkräm	Munkar fyllda	Vetebröd, munkar	38
1608	Wienerbröd fyllt m vaniljkräm sylt florsocker	Wienerbröd	Wienerbröd	38
1612	Wafers fyllda rån kex	Fyllda rån typ Wafers	Söta kex, småkakor	38
1668	Semla		Tårta, konditori, bakelse	38
1673	Chokladtårta sachertårta	Tårta chokladtårta	Tårta, konditori, bakelse	38
3142	Riskakor med choklad		Söta kex, småkakor	38
3917	Digestivekex med choklad		Söta kex, småkakor	38
1618	Maränger m choklad	Maräng med choklad	Söta kex, småkakor	38
1625	Spettekaka		Söta kex, småkakor	38
1626	Maräng		Söta kex, småkakor	38
1638	Mandelbiskvier		Söta kex, småkakor	38
1648	Prinsesstårta fylld m grädde vaniljkräm hallonsylt	Tårta med marsipan typ Prinsessta	Tårta, konditori, bakelse	38
1651	Frukttårta hallonsylt vaniljkräm mandelmassa frukt	Tårta fruktårta	Tårta, konditori, bakelse	38
1652	Chokladbiskvi mandelbotten smörkräm choklad	Biskvi	Tårta, konditori, bakelse	38
1654	Drömrulltårta	Rulltårta m smörkräm typ drömrull	Mjuk kaka	38
1664	Mjuk kaka med glasyr typ Ambrosiakaka		Mjuk kaka	38
1666	Arraxsboll		Tårta, konditori, bakelse	38
1671	Toscakaka		Mjuk kaka	38
1680	Mjuk chokladkaka		Mjuk kaka	38
1682	Mjuk pepparkaka		Mjuk kaka	38
1685	Sockerkaka, saftig	Sockerkaka	Mjuk kaka	38
2129	Morotskaka		Mjuk kaka	38
3055	Muffins		Mjuk kaka	38
3056	Chokladmuffins	Muffins med choklad	Mjuk kaka	38
3591	Kladdkaka brownie	Mjuk chokladkaka typ kladdkaka	Mjuk kaka	38
3848	Muffins med frukt eller bär		Mjuk kaka	38
3924	Havrekaka havreflarn		Söta kex, småkakor	38
1683	Mjuk nötkaka		Mjuk kaka	38
3922	Kokoskakor kokostoppar		Söta kex, småkakor	38
2132	Radiokaka lördagskaka kexkaka källarkaka	Radiokaka lördagskaka kexkaka källarkaka	Tårta, konditori, bakelse	38

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Efterrätter			
1785	Mannagrynskaka el mannagrynspudding		Efterrätter	39
3267	Baklava kolla recept och portion	Baklava	Efterrätter	39
838	Ris à la Malta		Efterrätter	39
1781	Rabarberpaj		Efterrätter	39
1782	Äppelpaj		Efterrätter	39
1787	Paj efterrätt ospec	Efterrättspaj	Efterrätter	39
1788	Katrinplommonsufflé	Frukt eller bärsufflé	Efterrätter	39
1789	Friterad äppelpaj	Äppelpaj friterad	Efterrätter	39
1790	Friterad banan		Efterrätter	39
1791	Ugnsstekt äpple		Efterrätter	39
2579	Äppelhalvor inkokta	Äpplen inkokta	Efterrätter	39
2885	Toscaäpplen toscapäron		Efterrätter	39
2897	Blåbärspaj	Blåbärspaj	Efterrätter	39
4101	Päronhalvor inkokta	Päron inkokta	Efterrätter	39
4198	Ugnsstekt päron		Efterrätter	39
1775	Citronfromage	Fromage eller mousse med frukt	Efterrätter	39
1761	Marängsviss hovdessert	Marängsviss hovdessert	Efterrätter	39
3008	Pannacotta	Pannacotta vaniljpudding	Efterrätter	39
837	Äppelris		Efterrätter	39
1773	Ostkaka lätt osockrad fett 3%	Ostkaka lätt	Efterrätter	39
2184	Ostkaka fett 7%	Ostkaka	Efterrätter	39
4249	Pannkakstårta		Efterrätter	39
732	Fattiga riddare		Efterrätter	39
839	Risgrynskaka el risgrynspudding		Efterrätter	39
1759	Kalvdans mjölkpulver ägg	Kalvdans	Efterrätter	39
1762	Brylépudding		Efterrätter	39
1764	Chokladpudding	Chokladpudding chokladmousse	Efterrätter	39
3042	Äggtoddy	Äggtoddy	Efterrätter	39
3865	Saffranspannkaka		Efterrätter	39
1784	Cheesecake el ostkaka m botten av digestivekex		Efterrätter	39
2886	Tiramisu		Efterrätter	39
4022	Efterrättssufflé		Efterrätter	39

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Dryck			
122	Milkshake choklad jordgubb	Milkshake	Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
667	Multivitamindryck tillverkad av konc drickf	Multivitamindryck	Övriga sötade drycker vattenchok	40
668	Apelsinnectar osötad drickf pastöriserad berik	Nektar osötad (olika smaker)	Nektar	40
669	Nektar drickf	Nektar (olika smaker)	Nektar	40
1818	Saft lättsockrad drickf	Saft lättsockrad	Saft läsk cider u alkohol	40
1820	Saft röd drickf	Saft	Saft läsk cider u alkohol	40
1828	Läsk m kolsyra	Läsk	Saft läsk cider u alkohol	40
1829	Coladryck	Läsk cola	Saft läsk cider u alkohol	40
1830	Lightläsk	Läsk light	Lightdrycker u energi	40
1831	Cola light	Läsk cola light	Lightdrycker u energi	40
1832	Sportdryck drickf	Sportdryck typ Pripps Energy	Sportdrycker energidrycker	40
1839	Måltidsdricka äpple lingon drickf berik	Lättdryck måltidsdryck (olika sma	Saft läsk cider u alkohol	40
2301	Sportdryck ProViva Active berik	Återhämtningsdryck m fruktsmak	Sportdrycker energidrycker	40
2302	Energidryck typ Red Bull		Sportdrycker energidrycker	40
2303	Ice tea drickf	Iste	Saft läsk cider u alkohol	40
2778	Ciderliknande dryck, light	Cider light	Lightdrycker u energi	40
2780	Energidryck typ Red Bull sockerfri	Energidryck typ Red Bull light	Lightdrycker u energi	40
2868	Chokladdryck från automat		Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
2869	Sportdryck med protein	Sportdryck med protein	Sportdrycker energidrycker	40
3304	Iste light - ice tea diet	Iste light	Lightdrycker u energi	40
3523	Ciderkaraktär alkoholfri	Cider alkoholfri	Saft läsk cider u alkohol	40
3526	Fruktdryck utan kolsyra typ Festis	Fruktdryck utan kolsyra typ Festis	Saft läsk cider u alkohol	40
3733	Saftglögg	Saftglögg	Saft läsk cider u alkohol	40
3895	Fruktdryck sockerfri u kolsyra typ Festis Free	Fruktdryck utan kolsyra sockerfri t	Lightdrycker u energi	40
3960	Drinkmix koncentrat		Saft läsk cider u alkohol	40
4129	Fruktdryck med ciderkaraktär	Fruktdryck med ciderkaraktär	Saft läsk cider u alkohol	40
4130	Fruktdryck med ciderkaraktär light	Fruktdryck med ciderkaraktär ligh	Lightdrycker u energi	40
1834	Saft sötad m sorbitol drickf	Saft med sötningsmedel (typ Fun	Lightdrycker u energi	40
1846	Chokladdryck på vatten	Chokladdryck på pulver som blanc	Övriga sötade drycker vattenchok	40
3789	Tranbärsdryck	Tranbärsdryck	Saft läsk cider u alkohol	40
3905	Lättdryck måltidsdryck osötad (olika smaker)	Lättdryck måltidsdryck osockrad (Lightdrycker u energi	40
3971	Risdryck choklad, kalciumberikad	Risdryck choklad	Övriga sötade drycker vattenchok	40
3979	Risdryck smaksatt	Risdryck smaksatt	Övriga sötade drycker vattenchok	40
3980	Dryck med vitaminer och mineraler typ Vitamin well		Övriga sötade drycker vattenchok	40
158	Chokladdryck lättmjölk		Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
156	Chokladdryck standardmjölk		Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
157	Chokladdryck mellanmjölk		Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
1847	Chokladdryck Pucko	Chokladdryck typ Pucko	Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
2146	Ovaltine maltdryck blandat med mellanmjölk	Ovaltine maltdryck	Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
2867	Chokladdryck utan tillsatt socker	Chokladdryck utan tillsatt socker	Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
160	Smoothie m bär yoghurt banan juice	Smoothie frukt bär yoghurt	Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
2256	Yoghurtdryck fett 0,5 % Yoggi Yalla!	Yoghurtdryck drickyoghurt	Mjölkdryck chokladdryck milkshak	40
1955	Snabbkaffe pulver		Kaffe	41
1956	Snabbkaffe drickf	Kaffe på pulver (nescafé)	Kaffe	41
1957	Kaffe bryggt		Kaffe	41
1958	Bryggt kaffe espresso drickf	Kaffe espresso	Kaffe	41
1959	Snabbkaffe koffeinfritt drickf	Kaffe koffeinfritt	Kaffe	41
1962	Te bryggt	Te	Te	41
1963	Örtte drickf	Örtte	Te	41
1964	Nyponte m svarta vinbär drickf	Nyponte svartvinbärste	Te	41
2818	Café au lait		Kaffe te med mjölk	41
3131	Te - grönt		Te	41
3132	Te - rött		Te	41
3133	Kaffe kokt		Kaffe	41
4057	Chai latte		Kaffe te med mjölk	41
2816	Caffè latte		Kaffe te med mjölk	41
2819	Cappuccino		Kaffe te med mjölk	41
1951	Mineralvatten	Mineralvatten kolsyrat	Vatten mineralvatten	42

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

1953	Kranvatten		Vatten mineralvatten	42
1954	Källvatten förpackat	Mineralvatten utan kolsyra	Vatten mineralvatten	42
3302	Kranvatten kolsyrat		Vatten mineralvatten	42

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Kost- o näringspreparat			
3122	Måltidsersättning intensiv (gjord på pulver)	Måltidsersättning gjord på pulver	Kost- o näringspreparat	46
3123	Måltidsersättning drickfärdig	Måltidsersättning drickfärdig typ I	Kost- o näringspreparat	46
3552	Proteintillskott färdigblandad (Whey-80 + vatten)	Proteintillskott drickfärdigt med v	Kost- o näringspreparat	46
3570	Återhämtningsprodukt Gainer färdigblandad (Gai	Återhämtningstillskott drickfärdig	Kost- o näringspreparat	46
811	Risdiet flingor	Risdiet pulver	Kost- o näringspreparat	46
1936	Vetedit berik	Vetedit pulver	Kost- o näringspreparat	46
3249	Bars måltidsersättning typ Nutrilett (vissa närings	Bars måltidsersättning typ Nutrile	Kost- o näringspreparat	46
3250	Proteinbar	Proteinbar	Kost- o näringspreparat	46
3550	Proteintillskott i pulverform Whey-80	Proteintillskott mjölkprotein pulve	Kost- o näringspreparat	46
3551	Proteintillskott i pulverform Vegetabilisk Sojaprot	Proteintillskott sojaprotein pulver	Kost- o näringspreparat	46
3563	Återhämtningsprodukt Gainer-Pro pulver	Återhämtningstillskott Gainer pulv	Kost- o näringspreparat	46
4058	Proteintillskott färdigblandad (Whey-80 + lättmjö	Proteintillskott drickfärdigt med n	Kost- o näringspreparat	46
4059	Återhämtningsprodukt Gainer färdigblandad (Gai	Återhämtningstillskott drickfärdig	Kost- o näringspreparat	46
2557	Tacoskal		Tacoskal	48

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl			
2602	Aprikosmarmelad		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3286	Aprikosmarmelad lättsockrad		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3287	Aprikosmarmelad med sötningsmedel		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1793	Apelsinmarmelad	Apelsinmarmelad citrusmarmelad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1796	Apelsinmarmelad lättsockrad	Apelsinmarmelad citrusmarmelad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1797	Marmelad aprikos björnbär jordgubbar	Marmelad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1798	Lingonsylt		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1799	Sylt		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1800	Lingonsylt osötad	Lingonsylt med sötningsmedel	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1801	Jordgubbssylt	Jordgubbssylt jordgubbsmarmelad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1807	Sylt osötad el m sötmedel u energi	Sylt med sötningsmedel	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1809	Äppelmos		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1810	Äppelmos lättsockrad	Äppelmos lättsockrad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1811	Äppelmos osötad el m sötmedel u energi	Äppelmos med sötningsmedel	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
1812	Cumberlandsås		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3147	Lingonsylt lättsockrad	Lingonsylt lättsockrad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3148	Sylt lättsockrad	Sylt lättsockrad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3149	Gelé vinbär el rönnbär	Gelé av frukt eller bär	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3281	Jordgubbssylt jordgubbsmarmelad lättsockrad		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3282	Jordgubbssylt jordgubbsmarmelad med sötningsmedel		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3283	Marmelad lättsockrad		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3284	Marmelad med sötningsmedel		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3285	Apelsinmarmelad citrusmarmelad med sötningsmedel		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
2575	Kvittenmarmelad		Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
3557	Chutney	Chutney	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	49
	Övrigt			
544	Vegetabilisk pastej Tartex	Tartex (vegetabilisk pastej)	Övrigt	50
3556	Lemon Curd	Lemon curd	Övrigt	50
2717	Polenta med smör och parmesanost	Polenta med parmesanost	Övriga matgryn rätter	300

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Pastarätter			
853	Stuvade makaroner	Makaroner stuvade	Pastarätter	500
856	Makaronipudding m skinka falukorv äggstanning	Makaronipudding	Pastarätter	500
862	Tortellini m köttfyllning	Tortellini ravioli med köttfyllning	Pastarätter	500
872	Tortellini ravioli m ostfyllning ospec.	Tortellini ravioli med ostfyllning	Pastarätter	500
2105	Pastagrätäng med fisk eller skaldjur		Pastarätter	500
2695	Pastagrätäng med ostsås		Pastarätter	500
2696	Pastagrätäng med ostsås och skinka		Pastarätter	500
2697	Pastagrätäng med svamp		Pastarätter	500
2698	Pastagrätäng med broccoli		Pastarätter	500
2699	Pastagrätäng med blandade grönsaker		Pastarätter	500
3714	Pastagrätäng med kyckling	Pastagrätäng med kyckling eller ka	Pastarätter	500
3913	Tortellini ravioli med grönsaksfyllning		Pastarätter	500
3914	Tortellini ravioli med svampfyllning		Pastarätter	500
4160	Nudelwok med kött kyckling eller korv		Pastarätter	500
861	Ravioli m sås fryst el konserv	Ravioli med tomatsås	Pastarätter	500
543	Wokgrönsaker m nudlar	Nudelwok med grönsaker	Pastarätter	500
4161	Nudelwok med fisk eller skaldjur		Pastarätter	500
866	Lasagne vegetarisk	Lasagne grönsaker vegetarisk	Pastarätter	500
2542	Lasagne nötfärs eller blandfärs	Lasagne köttfärs	Pastarätter	500
2679	Quorn lasagne	Lasagne quorn	Pastarätter	500
2751	Lasagne kyckling eller kalkon	Lasagne kyckling eller kalkon	Pastarätter	500
3636	Lasagne fisk och skaldjur		Pastarätter	500
3681	Lasagne sojafärs		Pastarätter	500
	Risrätter			
842	Paella		Risrätter	600
2685	Rispytt med kött kyckling eller korv		Risrätter	600
2686	Ris kokt med fräst lök och buljong, pilaffris	Ris med lök pilaffris	Risrätter	600
2687	Risotto italiensk (med parmesanost)		Risrätter	600
3866	Ris med örter majs paprika typ Kina-Mix		Risrätter	600
4158	Rispytt med fisk eller skaldjur		Risrätter	600
4159	Rispytt med grönsaker		Risrätter	600
4224	Vårrullar färska (med rispapper)	Vårrullar färska (med rispapper)	Risrätter	600
4252	Risbollar friterade		Risrätter	600

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter och produkter			
2563	Friterade lökringar		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2758	Sushi vegetarisk		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
530	Grönsakssufflé		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2624	Svampgryta med grädde/crème fraiche		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
3850	Grönsaksgryta med kokosmjölk		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
3909	Svampgryta med kokosmjölk		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
4027	Grönsaksgryta med grädde/crème fraiche		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2805	Grönsaksbiff stekt	Grönsaksbiff	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2641	Moussaka vegetarisk	Moussaka vegetarisk	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
892	Bruna bönor kokta	Bruna bönor (på svenskt vis)	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
901	Vita bönor i tomatsås konserv	Vita bönor i tomatsås	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
919	Kikärtsbiffar falafel friterade	Kikärtsbiffar bönbiffar	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2064	Falafel kikärtskroketter frysta	Falafel kikärtskroketter	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2638	Linsgryta böngryta		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2662	Bönor marinerade		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2700	Linser marinerade		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
2701	Kikärter marinerade		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
3051	Hummus - kikärtsröra		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
3851	Linsgryta böngryta med kokosmjölk		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
4020	Bönsalsa	Salsa typ bönsalsa	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
4029	Linsgryta böngryta med grädde/crème fraiche		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
365	Soltorkade tomater i olja avrunna	Soltorkade tomater	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
403	Grönsaksblandning inlagda el pickels sötad u lag	Grönsaker inlagda typ pickles	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
410	Tomatpuré konc konserv	Tomatpuré	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
417	Ajvar relish grönsakspasta m paprika aubergine		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
423	Fefferoni inlagd konserv	Feferoni	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
432	Vitkålsstuvning hemlagad	Vitkål stuvad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
435	Blomkålsstuvning	Blomkål stuvad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
453	Rödkål brynt kokt		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
454	Sparrisstuvning	Sparris stuvad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
456	Spenatstuvning	Spenat stuvad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
466	Brunkål		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
467	Vitkålsallad pizzasallad		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
477	Grönsaker kokta ospec.		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
478	Grönsaksgryta ospec.	Grönsaksgryta	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
488	Bostongurka		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
502	Grönsaker blandade fermenterade	Syrade grönsaker	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000
824	Vinbladsdolma m ris konserv	Vinbladsdolma	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter 1000

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

2058	Rostad lök		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2272	Kapris (USDA värden)	Kapris	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2566	Paprika marinerad		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2620	Ratatouille grönsaksröra		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2623	Svampgryta		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2631	Blomkål gratinerad	Blomkålsgratäng	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2632	Blomkål gratinerad med skinka	Blomkålsgratäng med skinka eller	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2633	Blomkål gratinerad med skaldjur eller fisk	Blomkålsgratäng med skaldjur elle	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2718	Vitlök marinerad		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2788	Broccoligratäng	Broccoligratäng	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2803	Broccoli gratinerad med skinka	Broccoligratäng med skinka eller a	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2804	Broccoli gratinerad med räkor	Broccoligratäng med skaldjur eller	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2887	Aubergineröra		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3050	Guacamole avokadoröra		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3896	Tonfisk och tomatås		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3974	Aubergine marinerad i olja		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3975	Kronärtskocka marinerad		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3976	Oliver marinerade i olja	Oliver marinerade i olja	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3977	Grönsaker marinerade	Grönsaker marinerade i olja	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
4001	Grönsaker ospec. friterade	Grönsaker ospec. friterade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
4018	Grönsakspaté		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
4034	Quorngryta		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
4102	Salsa typ grönsakssalsa		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
302	Rotmos hemlagad	Rotmos	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
306	Morötter stuvade		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
315	Rotsaksbiff stekt	Rotsaksbiff	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
318	Rotmos pulver berik tillagad	Rotmos på pulver	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2628	Grönsaksgratäng ospec.	Grönsaksgratäng, rotfruktsgratäng	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2629	Grönsaksgratäng med skinka	Grönsaksgratäng, rotfruktsgratäng	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2630	Grönsaksgratäng med skaldjur eller fisk	Grönsaksgratäng, rotfruktsgratäng	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3858	Råkostsallad med morot vitkål etc		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
4004	Grönsaksmos	Grönsaksmos	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
4017	Svamppaté		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
476	Grönsaker stuvade ospec.		Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2081	Kantarellstuvning	Kantareller stuvade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2634	Broccolilåda rökt skinka	Grönsakslåda med skinka eller anr	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2635	Broccolilåda utan skinka eller kött	Grönsakslåda	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2636	Broccolilåda med skaldjur eller fisk	Grönsakslåda med skaldjur eller fi	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3160	Champinjonestuvning	Svamp stuvad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
3320	Stuvade champinjoner	Champinjoner stuvade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000
2564	Chili cheese	Chilicheese friterad ost med jalape	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter	1000

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Blodprodukter och rätter			
1432	Blodpudding blodkorv fett 8% stekt	Blodpudding mager	Blodprodukter o rätter	1100
1433	Paltbröd kokt		Blodprodukter o rätter	1100
1431	Blodpudding blodkorv fett 13% stekt	Blodpudding	Blodprodukter o rätter	1100
1427	Blodpalt		Blodprodukter o rätter	1100
	Fisk o skaldjursprodukter o rätter			
1363	Sushi lax		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1364	Sushi hälleflundra		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1365	Sushi tonfisk		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1366	Sushi rulle crabfish och gurka		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1368	Sushi olika sorter		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1236	Torsksufflé	Fisksufflé	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1272	Sardiner i tomatsås konserv	Sardiner i tomatsås konserv	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1296	Makrillfilé konserv i tomatsås	Makrill i tomatsås konserv	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1299	Salt sill panerad stekt hemlagad	Salt sill panerad stekt	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1306	Friterad fisk	Fisk friterad	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1307	Fiskpanetter fiskpinnar stekta	Fiskpinnar fiskpanetter stekta	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1319	Makrill panerad stekt		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1328	Sill panerad stekt		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1330	Strömming panerad stekt		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1332	Kräftströmming	Strömmingslåda	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1345	Fiskbullar m hummersås konserv tillagad	Fiskbullar utan sås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1351	Fiskbullar panerade stekta	Fiskburgare fiskbullar vit fisk stekt	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1356	Fiskpaté m skaldjur	Fiskpaté	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1371	Fisk m mandel o ströbröd fryst	Fisk med mandel	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1406	Friterade räkor restaurang	Räkor friterade	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1408	Friterad bläckfisk restaurang	Bläckfisk friterad	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1415	Fiskpastej		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1417	Skaldjurspaté		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2106	Thaigröta fisk och skaldjur	Fisk och skaldjursgryta med kokos	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2107	Skagenröra	Skagenröra mager	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2943	Vit fisk panerad och stekt	Fisk vit panerad stekt	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2946	Övrig fisk panerad stekt		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2947	Laxbullar laxburgare	Laxburgare laxbullar stekta	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2948	Fisk och skaldjursgryta		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2949	Fisk och skaldjursgryta med grädde/crème fraiche		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2952	Fisk med frasigt täcke		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3034	Inlagd sill med tomatsås		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3035	Inlagd sill m gräddfilssås		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3036	Senapssill m sås	Inlagd sill med senapssås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3039	Musslor vinkokta - Moules marinière		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3500	Inlagd sill	Inlagd sill	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3506	Fiskpanetter fiskpinnar värmda i ugn eller stekta u	Fiskpanetter fiskpinnar värmda i u	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3935	Laxbullar i sås		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3966	Plattfisk panerad stekt	Plattfisk panerad stekt	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
4077	Sniglar gratinerade		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
4187	Lax laxfiskar panerad stekt		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
4223	Fiskkakor krabbkakor		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3037	Gubbröra		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
4253	Silltårta laxtårta		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
258	Laxpudding	Laxpudding	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
259	Sillpudding		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1361	Sillbullar		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1362	Sillsallad		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2035	Crab sticks Ullmo	Crabsticks surimisticks	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1278	Tonfisk i vatten konserv	Tonfisk i vatten konserv	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1297	Surströmming		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2109	Tonfiskröra mager		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
2950	Fiskgratäng med spenat eller andra grönsaker		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

1348	Fiskpudding m ris hemlagad	Fiskpudding	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1352	Fiskbullar i buljong konserv stuvade m mjölk	Fiskbullar med sås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
3040	Musslor eller ostron gratinerade		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1411	Räkstuvning	Räkor stuvade	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200
1347	Böcklingpastej		Fisk o skaldjursprodukter o rätter	1200

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Fågelprodukter o rätter			
1193	Friterad kyckling	Kyckling friterad	Fågelprodukter o rätter	1300
1207	Kyckling friterad Chicken McNuggets	Kycklingnuggets	Fågelprodukter o rätter	1300
2096	Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan	Flygande Jakob kycklinggratäng	Fågelprodukter o rätter	1300
2752	Köttfärsås kycklingfärs kalkonfärs		Fågelprodukter o rätter	1300
2753	Taco-kryddad kycklingfärs kalkonfärs		Fågelprodukter o rätter	1300
2860	Kycklinggryta	Kycklinggryta	Fågelprodukter o rätter	1300
2862	Kycklinggryta med kokosmjölk		Fågelprodukter o rätter	1300
2863	Kycklinggryta med grädde/crème fraiche		Fågelprodukter o rätter	1300
2864	Kycklingköttbullar hemgjorda	Köttbullar kycklingfärs kalkonfärs	Fågelprodukter o rätter	1300
2865	Kycklingjärpar	Järpar kycklingfärs kalkonfärs	Fågelprodukter o rätter	1300
2866	Chicken à la King	Chicken à la King kycklinggryta	Fågelprodukter o rätter	1300
3643	Köttfärsbiff kycklingfärs kalkonfärs	Köttfärsbiff kycklingfärs kalkonfärs	Fågelprodukter o rätter	1300
3787	Kalkonschnitzel	Kalkonschnitzel kycklingschnitzel	Fågelprodukter o rätter	1300
4115	Köttfärslimpa kycklingfärs kalkonfärs		Fågelprodukter o rätter	1300
	Inälvor organ produkter o rätter			
1461	Leverstuvning hemlagad	Lever stuvad	Inälvor organ produkter o rätter	1400
1479	Leverbiff mald lever stekt hemlagad	Leverbiff nötlever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
1464	Kycklinglever stuvad	Lever stuvad kycklinglever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
1465	Levergryta nöt	Levergryta nötlever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
1466	Njurstuvning		Inälvor organ produkter o rätter	1400
1467	Leverbiff mald stekt fryst	Leverbiff kylvara/frysvara	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3023	Levergryta grislever		Inälvor organ produkter o rätter	1400
3024	Levergryta kycklinglever		Inälvor organ produkter o rätter	1400
3025	Levergryta lammlever		Inälvor organ produkter o rätter	1400
3026	Levergryta renlever	Levergryta renlever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3027	Levergryta älg eller annat vilt	Levergryta älg eller annat vilt	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3028	Leverbiff grislever	Leverbiff grislever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3029	Leverbiff lammlever	Leverbiff lammlever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3030	Leverbiff kycklinglever	Leverbiff kycklinglever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3031	Leverbiff renlever	Leverbiff renlever	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3032	Leverbiff älglever eller annat vilt	Leverbiff älglever eller annat vilt	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3033	Renkok (kokt riven renlever)		Inälvor organ produkter o rätter	1400
4038	Levergryta ospec.		Inälvor organ produkter o rätter	1400
1541	Pölsa värmd stekt	Pölsa	Inälvor organ produkter o rätter	1400
3911	Hackkorv	Hackkorv	Inälvor organ produkter o rätter	1400
	Korvrätter			
3724	Korvgryta med grädde/crème fraiche		Korvrätter	1500
4036	Korvgryta med kokosmjölk		Korvrätter	1500
4037	Korvgryta		Korvrätter	1500
1463	Korvkaka leverkaka		Korvrätter	1500
	Köttprodukter köttträter			
1005	Fläskbog gris konserv gelé 6-8%	Picnicbog burkskinka	Köttprodukter köttträter	1600
1043	Oxrulad nöt stekt	Oxrulad stekt	Köttprodukter köttträter	1600
1061	Kalops nötkött lök morötter sås hemlagad	Kalops	Köttprodukter köttträter	1600
1062	Biff Stroganoff nötkött	Biff Stroganoff	Köttprodukter köttträter	1600
1068	Gulasch nötkött	Gulasch ungersk köttgryta	Köttprodukter köttträter	1600
1106	Köttbullar stekta hemlagade	Köttbullar blandfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1109	Pannbiff gris stekt	Köttfärsbiff fläskfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1112	Köttfärsjärpar blandfärs 70/30 stekta	Järpar blandfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1113	Kalvfrikadeller	Frikadeller	Köttprodukter köttträter	1600
1119	Köttbullar nötfärs stekta	Köttbullar nötfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1120	Köttbullar grisfärs stekta	Köttbullar fläskfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1125	Lammfärsbiffar stekta	Köttfärsbiff lammfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1126	Köttfärslimpa grisfärs	Köttfärslimpa fläskfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1127	Köttfärslimpa blandfärs		Köttprodukter köttträter	1600
1128	Pannbiff nötfärs stekt	Köttfärsbiff nötfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1129	Pannbiff blandfärs stekt	Köttfärsbiff blandfärs	Köttprodukter köttträter	1600
1144	Köttfärslimpa stekt fryst	Köttfärslimpa kylvara/frysvara	Köttprodukter köttträter	1600

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

1146	Kåldolmar stekta frysta u sås	Kåldolmar utan sås	Köttprodukter köträtter	1600
2099	Hamburgare blandfärs stekt	Hamburgare blandfärs	Köttprodukter köträtter	1600
2294	Kebabkött		Köttprodukter köträtter	1600
2650	Taco-kryddad köttfärs	Taco-kryddad köttfärs blandfärs	Köttprodukter köträtter	1600
2833	Wienerschnitzel m griskött	Fläskschnitzel	Köttprodukter köträtter	1600
2835	Kalvschnitzel		Köttprodukter köträtter	1600
2846	Renskavsgryta med grädde		Köttprodukter köträtter	1600
2847	Renskavsgryta utan grädde		Köttprodukter köträtter	1600
2850	Älgskav viltskav gryta (utan grädde)		Köttprodukter köträtter	1600
2851	Älgskav viltskav gryta med grädde		Köttprodukter köträtter	1600
2879	Järpar kylvara frysvara		Köttprodukter köträtter	1600
2913	Köttgryta med grädde/creme fraiche		Köttprodukter köträtter	1600
2915	Köttbullar lammfärs stekta	Köttbullar lammfärs	Köttprodukter köträtter	1600
2916	Köttbullar älgfärs stekta	Köttbullar älgfärs viltfärs	Köttprodukter köträtter	1600
2917	Köttbullar kylvara/frysvara		Köttprodukter köträtter	1600
2918	Lammfärsjärpar	Järpar lammfärs	Köttprodukter köträtter	1600
2919	Älgfärsjärpar	Järpar älgfärs viltfärs	Köttprodukter köträtter	1600
2923	Köttfärsgratäng typ tacogratäng		Köttprodukter köträtter	1600
2930	Taco-kryddad köttfärs älgfärs viltfärs		Köttprodukter köträtter	1600
2931	Taco-kryddad lammfärs	Taco-kryddad köttfärs lammfärs	Köttprodukter köträtter	1600
2932	Taco-kryddad köttfärs kylvara/frysvara	Taco-kryddad köttfärs ospec.	Köttprodukter köträtter	1600
3016	Lammskav stekt		Köttprodukter köträtter	1600
3559	Lammskavsgryta med grädde		Köttprodukter köträtter	1600
3560	Lammskavsgryta (utan grädde)		Köttprodukter köträtter	1600
3606	Fläskkött friterat	Kött ospec. friterat	Köttprodukter köträtter	1600
3607	Köttfärsjärpar nötfärs	Järpar nötfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3608	Köttfärsjärpar fläskfärs	Järpar fläskfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3609	Taco-kryddad köttfärs fläskfärs	Taco-kryddad köttfärs fläskfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3610	Taco-kryddad köttfärs nötfärs	Taco-kryddad köttfärs nötfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3611	Köttfärslimpa älgfärs viltfärs	Köttfärslimpa älgfärs viltfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3613	Köttfärslimpa nötfärs	Köttfärslimpa nötfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3614	Köttfärslimpa lammfärs	Köttfärslimpa lammfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3615	Köttfärsbiff kylvara frysvara	Köttfärsbiff kylvara/frysvara	Köttprodukter köträtter	1600
3623	Köttfärsbiff älgfärs viltfärs	Köttfärsbiff älgfärs viltfärs	Köttprodukter köträtter	1600
3770	Fläskrulad stekt		Köttprodukter köträtter	1600
3993	Råbiff	Råbiff	Köttprodukter köträtter	1600
4005	Viltrulad stekt		Köttprodukter köträtter	1600
4169	Nötkött friterat	Nötkött friterat	Köttprodukter köträtter	1600
4170	Vildsvinskött friterat	Vildsvinskött friterat	Köttprodukter köträtter	1600
4171	Fläskkött friterat	Griskött fläskkött friterat	Köttprodukter köträtter	1600
4172	Lammkött friterat	Lammkött friterat	Köttprodukter köträtter	1600
4173	Älgkött eller annat viltkött friterat	Älgkött eller annat viltkött friterat	Köttprodukter köträtter	1600
2912	Köttgryta nöt och gris med kokosmjölk	Köttgryta med kokosmjölk	Köttprodukter köträtter	1600
250	Sjömansbiff hemlagad	Sjömansbiff	Köttprodukter köträtter	1600
252	Lapskojs		Köttprodukter köträtter	1600
2092	Dansk sjömansbiff	Dansk sjömansbiff (med köttfärs)	Köttprodukter köträtter	1600
2926	Moussaka med potatis		Köttprodukter köträtter	1600
898	Chili con carne		Köttprodukter köträtter	1600
3638	Chili con carne kycklingfärs	Chili con carne kycklingfärs kalkon	Köttprodukter köträtter	1600
512	Kålpudding		Köttprodukter köträtter	1600
2844	Köttgryta nöt och gris	Köttgryta	Köttprodukter köträtter	1600
3146	Moussaka	Moussaka	Köttprodukter köträtter	1600
3639	Köttfärssås köttfärs	Köttfärssås köttfärs	Köttprodukter köträtter	1600

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Äggrätter			
1230	Fransk omelett vatten	Omelett naturell	Äggprodukter o rätter	2000
1199	Bondomelett		Äggprodukter o rätter	2000
4184	Omelett med potatis typ spansk tortilla		Äggprodukter o rätter	2000
4186	Omelett m potatis grönsaker ost etc	Omelett med grönsaker typ frittat	Äggprodukter o rätter	2000
1234	Äggröra m mjöl	Äggröra	Äggprodukter o rätter	2000
	Osträtter			
1198	Ostsufflé		Osträtter	2700
4070	Halloumi light stekt eller grillad		Osträtter	2700
2899	Halloumi stekt eller grillad	Halloumi stekt eller grillad	Osträtter	2700
110	Camembert vitmögelost friterad	Friterad ost typ Camembert	Osträtter	2700
	Potatisprodukter o rätter			
238	Klyftpotatis u skal ugnstek m rapsolja	Klyftpotatis utan skal	Potatisprodukter o rätter	2800
240	Potatis stekt		Potatisprodukter o rätter	2800
241	Potatis råstek		Potatisprodukter o rätter	2800
244	Pommes frites friterad potatis fett ca 7% fryst vär	Pommes frites frysvara värmd el s	Potatisprodukter o rätter	2800
245	Pommes frites friterad potatis fett ca 11% fryst	Pommes frites friterade hemma	Potatisprodukter o rätter	2800
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% gatukö	Pommes frites restaurang eller ga	Potatisprodukter o rätter	2800
249	Pytt i panna gjutjärnsstekpanna hemlagad	Pytt i panna	Potatisprodukter o rätter	2800
251	Kroppkakor o pitepalt	Kroppkakor Pitepalt	Potatisprodukter o rätter	2800
257	Janssons frestelse kaffebrädd mjölk	Janssons frestelse	Potatisprodukter o rätter	2800
261	Potatissallad gräddfil majonnäs	Potatissallad mager	Potatisprodukter o rätter	2800
269	Potatismos hemlagat	Potatismos	Potatisprodukter o rätter	2800
271	Raggmunkar potatisplättar potatispannkakor hem	Raggmunk potatisplättar	Potatisprodukter o rätter	2800
272	Potatisstuvning	Potatis stuvad	Potatisprodukter o rätter	2800
273	Potatisbullar	Potatisbullar frysvara	Potatisprodukter o rätter	2800
275	Potatisgratäng mjölk ost	Potatisgratäng på mjölk	Potatisprodukter o rätter	2800
281	Schweizisk potatiskaka rösti fryst värmd	Rårakor rösti	Potatisprodukter o rätter	2800
282	Potatiskroketter frysta värmda	Potatiskroketter	Potatisprodukter o rätter	2800
283	Potatismos pulver berik tillagad	Potatismos på pulver	Potatisprodukter o rätter	2800
2065	Pytt-i-panna vegetarisk	Pytt i panna sojaprotein	Potatisprodukter o rätter	2800
2653	Klyftpotatis frysvara	Klyftpotatis utan skal frysvara	Potatisprodukter o rätter	2800
2654	Potatisbullar	Potatisbullar	Potatisprodukter o rätter	2800
2658	Potatisgratäng kylvara eller frysvara	Potatisgratäng kylvara/frysvara	Potatisprodukter o rätter	2800
2664	Potatissallad, över 10 % fett	Potatissallad vinäggret	Potatisprodukter o rätter	2800
2890	Potatisklyftor m skal ugnssekt m rapsolja	Klyftpotatis med skal	Potatisprodukter o rätter	2800
2891	Potatisgnocchi	Potatisgnocchi	Potatisprodukter o rätter	2800
2954	Laxpytt	Pytt i panna laxpytt	Potatisprodukter o rätter	2800
3164	Potatisgratäng på mager grädd	Potatisgratäng på mager grädd	Potatisprodukter o rätter	2800
3165	Potatisgratäng på vispgrädd	Potatisgratäng på vispgrädd	Potatisprodukter o rätter	2800
3319	Rårakor rösti frysvara	Rårakor rösti frysvara	Potatisprodukter o rätter	2800
3632	Kycklingpytt	Pytt i panna kycklingpytt kalkonpy	Potatisprodukter o rätter	2800
3872	Potatissallad		Potatisprodukter o rätter	2800
3897	Klyftpotatis med skal frysvara	Klyftpotatis med skal frysvara	Potatisprodukter o rätter	2800
4128	Hasselbackspotatis	Potatis ugnstek typ Hasselbacks	Potatisprodukter o rätter	2800
4207	Potatisgratäng med köttfärs		Potatisprodukter o rätter	2800
4208	Potatisgratäng med kyckling eller kalkon		Potatisprodukter o rätter	2800
4209	Potatisgratäng med skinka eller annat kött		Potatisprodukter o rätter	2800
263	Pytt i panna vegetarisk		Potatisprodukter o rätter	2800
2677	Pytt i panna med quorn	Pytt i panna quornpytt	Potatisprodukter o rätter	2800

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

Sojaprotein veteprotein produkter och rätter				
3658	Köttbullar sojafärs	Köttbullar sojafärs	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
2671	Vegetarisk schnitzel stekt	Vegetarisk schnitzel sojaprotein	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
2068	Vegetarisk färs sojaprotein fryst	Sojafärs stekt	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
2651	Taco-kryddad vegetarisk färs	Taco-kryddad sojafärs	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
2669	Vegetarisk färssås sojafärs		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
2670	Färslimpa sojafärs		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
3163	Sojakorv konserv stekt	Sojakorv stekt	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
3655	Färsspett av sojafärs		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
3656	Järpar sojafärs	Järpar sojafärs	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
3657	Sojafärsbiff	Sojafärsbiff	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
3659	Hamburgare sojafärs	Hamburgare sojafärs	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
4003	Vegetariskt bacon	Vegetariskt bacon	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
4091	Nuggets sojaprotein	Vegetariska nuggets sojaprotein	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
4092	Vegetariskt köttpålägg av t ex sojaprotein		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
915	Sojabiff stekt	Vegetarisk filé sojaprotein	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
2649	Vegetarisk "chili con carne" sojafärs		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
3712	Sojakorv kokt		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
4089	Sojabitar stekta	Sojabitar stekta	Sojaprotein veteprotein produkte	2900
3907	Sojagryta med kokosmjölk		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
4032	Sojagryta med grädde/crème fraiche		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
4033	Sojagryta		Sojaprotein veteprotein produkte	2900
Quorn produkter o rätter				
538	Quorn svampprotein färs bitar filé	Quornbitar stekta	Quorn produkter o rätter	2900
2673	Quornbullar stekta		Quorn produkter o rätter	2900
2674	Quornfilé stekt		Quorn produkter o rätter	2900
2675	Quorn burgare, stekta	Hamburgare quornfärs	Quorn produkter o rätter	2900
2678	Quorn schnitzel		Quorn produkter o rätter	2900
2680	Quornkorv stekt		Quorn produkter o rätter	2900
3660	Quornfärs stekt		Quorn produkter o rätter	2900
3661	Taco-kryddad quornfärs	Taco-kryddad quornfärs	Quorn produkter o rätter	2900
3662	Grillspett quornfärs	Färsspett av quornfärs	Quorn produkter o rätter	2900
3663	Järpar quornfärs	Järpar quornfärs	Quorn produkter o rätter	2900
3664	Quornfärsbiff	Quornfärsbiff	Quorn produkter o rätter	2900
3665	Färslimpa quornfärs	Färslimpa quornfärs	Quorn produkter o rätter	2900
3666	Vegetarisk färssås quornfärs	Vegetarisk färssås quornfärs	Quorn produkter o rätter	2900
3711	Quornkorv kokt		Quorn produkter o rätter	2900
4090	Nuggets quorn	Vegetariska nuggets quorn	Quorn produkter o rätter	2900
3667	Vegetarisk "chili con carne" quornfärs	Vegetarisk "chili con carne" quorn	Quorn produkter o rätter	2900
3906	Quorngryta med kokosmjölk		Quorn produkter o rätter	2900
4031	Quorngryta med grädde/crème fraiche		Quorn produkter o rätter	2900

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Bröd, riskakor, smörgåskex			
163	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 18% Ryvita mörkt	Knäckebröd extra grovt (över 17 %	Hårt bröd	1_1
166	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 16% Crisp o Finn crisp	Hårt bröd grovt typ Finn crisp	Hårt bröd	1_1
167	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 15% Kavli flatbröd	Hårt bröd ljust typ Flatbröd	Hårt bröd	1_1
175	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% Wasa delikates	Knäckebröd sprött typ Delikates	Hårt bröd	1_1
178	Hårt bröd fullkorn havre vete råg mjölk fibrer 8%	Knäckebröd havre	Hårt bröd	1_1
179	Hårt bröd vete fibrer ca 5% Wasa vete	Knäckebröd typ Veteknäcke Julknä	Hårt bröd	1_1
183	Hårt bröd fullkorn vete havre socker kli örtkryddo	Knäckebröd Solruta	Hårt bröd	1_1
189	Hårt bröd fullkorn vete råg mjölk socker fibrer ca 4%	Hårt bröd sprött typ Crispn' light	Hårt bröd	1_1
216	Hårt tunnbröd fullkorn vete råg korn havre mjölk	Tunnbröd hårt	Hårt bröd	1_1
1425	Blodbröd fullkorn hårt	Palttunnbröd	Hårt bröd	1_1
1604	Fullkornsskorpor osötade	Fullkornsskorpor	Hårt bröd	1_1
2720	Knäckis knäckebrödskek	Knäckebrödskek Knäckis	Hårt bröd	1_1
2957	Knäckebröd		Hårt bröd	1_1
3252	Grissini	Grissini italienska brödpinnar	Hårt bröd	1_1
4041	Majsbröd, spröda	Hårt bröd majsbröd sprött	Hårt bröd	1_1
4044	Risbröd spröda	Hårt bröd risbröd sprött	Hårt bröd	1_1
3565	Papadums	Papadums indiskt hårt bröd	Hårt bröd	1_1
184	Grahamsbröd fullkorn fibrer ca 6%	Portionsbröd grovt fiberrikt t ex g	Mjukt bröd	1_2
186	Grahamsscones fullkorn	Scones grova	Mjukt bröd	1_2
187	Rågbröd typ pumpernickel fullkorn fibrer ca 10%	Rågbröd typ pumpernickel	Mjukt bröd	1_2
193	Vitt bröd vatten typ pitabröd fibrer ca 3,5%	Pitabröd	Mjukt bröd	1_2
194	Korvbröd		Mjukt bröd	1_2
198	Vitt bröd osötat typ italienskt fibrer ca 2,5%	Ciabatta och focaccia	Mjukt bröd	1_2
200	Vitt bröd vete baguette ca 3% fibrer	Baguette	Mjukt bröd	1_2
201	Vitt bröd grov baguette fullkorn surdeg fibrer 4,4%	Baguette grov	Mjukt bröd	1_2
202	Vitt bröd fibrer 3,5% ospec	Vetekaka hållakaka	Mjukt bröd	1_2
203	Vitt bröd tortilla fibrer 4,6%	Tortilla av vete	Mjukt bröd	1_2
205	Vitt bröd vete scones	Scones vete	Mjukt bröd	1_2
207	Rågsiktsbröd kavring fullkorn fibrer ca 7%	Kavring	Mjukt bröd	1_2
213	Rågbröd typ rallarhalvor fullkorn fibrer ca 9%	Portionsbröd rågbröd typ rågkusa	Mjukt bröd	1_2
217	Tunnbröd vitt bröd mjukt mjölk fibrer ca 4%	Tunnbröd mjukt	Mjukt bröd	1_2
222	Vitt bröd ostfralla vatten fibrer ca 3%	Portionsbröd vitt t ex fralla småfr	Mjukt bröd	1_2
229	Croissant fransk giffel		Mjukt bröd	1_2
2706	Ciabatta och focaccia, grov	Ciabatta och focaccia grov	Mjukt bröd	1_2
2711	Tekaka, ljus	Tekaka	Mjukt bröd	1_2
2712	Tekaka, grov	Tekaka grov	Mjukt bröd	1_2
2713	Vetekaka hållakaka grov	Vetekaka hållakaka grov fiberrik	Mjukt bröd	1_2
2723	Formbröd, grovt och nyckelhålsmärkt vitt skivat b	Formbröd grovt fiberrikt	Mjukt bröd	1_2
2793	Majstortilla (egentligen vete)	Tortilla av majs	Mjukt bröd	1_2
2822	Bagels		Mjukt bröd	1_2
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ Jättefranska	Formbröd vitt typ formfranska be	Mjukt bröd	1_2
3798	Korvbröd grovt		Mjukt bröd	1_2
3814	Mjukt kakbröd fullkorn fiberrikt	Mjukt kakbröd grovt fiberrikt Äntl	Mjukt bröd	1_2
3818	Hamburgerbröd		Mjukt bröd	1_2
3825	Hamburgerbröd grovt		Mjukt bröd	1_2
3835	Tortilla grov	Tortilla grov	Mjukt bröd	1_2
3836	Pitabröd grovt	Pitabröd grovt	Mjukt bröd	1_2
4067	Naan indiskt mjukt bröd		Mjukt bröd	1_2
4215	Bröd friterat typ Langos (utan fyllning)		Mjukt bröd	1_2
208	Rågsiktsbröd osötat fibrer ca 3,5%	Mjukt kakbröd hålkaka rågsiktska	Mjukt bröd	1_2
211	Rågbröd fullkorn osötat fibrer ca 9%	Tunnbröd mjukt grovt	Mjukt bröd	1_2
214	Rågbröd fullkorn osötat fibrer ca 5%	Lantbröd	Mjukt bröd	1_2
3310	Portionsbröd ljust rågsiktsbröd	Portionsbröd ljust rågsiktsbröd	Mjukt bröd	1_2
3790	Rågsiktsbröd fibrer ca 7%	Ljusa rågkakor typ Polarkaka Rågt	Mjukt bröd	1_2
3794	Rågbröd fullkorn fibrer ca 6% typ Lingongrova Skö	Limpa grov typ Lingongrova Gott	Mjukt bröd	1_2
3795	Vitt bröd fullkorn fibrer ca 5% typ Pågenlimpan Skö	Limpa ljus typ Skogaholmslimpa	Mjukt bröd	1_2
3797	Rågbröd fullkorn fibrer ca 7% typ Kornelle Fullkor	Fullkornsbröd och annat grovt brö	Mjukt bröd	1_2
3832	Limpa grov med frön eller kärnor	Limpa grov med frön eller kärnor	Mjukt bröd	1_2

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

3833	Portionsbröd grovt med frön eller kärnor		Mjukt bröd	1_2
3834	Mjukt kakbröd hålkaka rågsiktskaka grovt fiberrikt	Mjukt kakbröd hålkaka rågsiktska	Mjukt bröd	1_2
3247	Brödkrutonger	Brödkrutonger	Mjukt bröd	1_2
3812	Naturkakor av majs ris frö etc	Naturkakor riskakor med majs frö	Riskakor	1_3
224	Riskakor fullkorn solrosfrön majs fett 4%	Riskakor lättsaltade	Riskakor	1_3
225	Riskakor fullkorn smaksatta fett 18%	Riskakor smaksatta	Riskakor	1_3
3143	Riskakor osaltade		Riskakor	1_3
1623	Smörgåskex		Smörgåskex	1_4
1629	Kex salta typ Salinas	Smörgåskex salta	Smörgåskex	1_4
1633	Smörgåsrån		Smörgåskex	1_4
1686	Digestivekex fullkorn 23%		Smörgåskex	1_4
2806	Smörgåskex fullkorn		Smörgåskex	1_4
3879	Digestivekex fullkorn		Smörgåskex	1_4
3986	Smörgåskex salta fullkorn	Smörgåskex salta fullkorn	Smörgåskex	1_4
4153	Smörgåsrån fullkorn	Smörgåsrån fullkorn	Smörgåskex	1_4

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Grönsaker och baljväxter			
329	Mungbönsgroddar		Baljväxter groddade	10_2
331	Gröna bönor	Gröna bönor haricots verts	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
359	Socketärter		Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
376	Alfalfagroddar	Groddar	Baljväxter groddade	10_2
384	Linsgroddar		Baljväxter groddade	10_2
411	Vaxbönor konserv u lag	Vaxbönor	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
413	Gröna ärter konserv u lag	Gröna ärter	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
883	Mungbönor torkade kokta u salt	Mungbönor kokta	Baljväxter torkade - kokta eller ko	10_2
2776	Vaxbönor kokta med salt	Vaxbönor kokta	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
2789	Gröna bönor kokta med salt	Gröna bönor haricots verts kokta	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
2790	Gröna ärter frysta kokta med salt	Gröna ärter kokta	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
3308	Socketärter kokta m salt	Socketärter kokta	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
3760	Vita bönor torkade kokta m salt	Bönor kokta	Baljväxter torkade - kokta eller ko	10_2
3762	Kikärter torkade kokta m salt	Kikärter kokta	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
3815	Kikärter konserv		Baljväxter torkade - kokta eller ko	10_2
3925	Linser konserv		Baljväxter torkade - kokta eller ko	10_2
3926	Linser kokta med salt	Linser kokta	Baljväxter torkade - kokta eller ko	10_2
3949	Socketärter stekta eller wokade		Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
3951	Gröna bönor haricots verts stekta eller wokade	Gröna bönor haricots verts stekta	Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
3973	Bönor kokta konserv	Bönor konserv	Baljväxter torkade - kokta eller ko	10_2
4155	Gröna ärter stekta eller wokade		Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
4156	Vaxbönor stekta eller wokade		Baljväxter färska - råa och el frysta	10_2
426	Grönsaksblandning ärter morötter konserv m lag	Ärter morötter konserv	Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
2775	Grönsaksblandning ärter morötter fryst kokt med	Grönsaksblandning ärter morötter	Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
389	Grönsaksblandning ärter majs paprika fryst	Grönsaksblandning ärter majs pap	Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
2774	Grönsaksblandning ärtor morötter bönor blomkål	Grönsaksblandning ärter morötter	Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
3245	Grönsaksblandning broccoli ärter	Grönsaksblandning broccoli ärter	Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
3859	Grönsaker rotfrukter stekta wokade		Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
424	Wokgrönsaker Asiatiska wokade i rapsolja	Wokgrönsaker med svamp wokad	Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
425	Wokgrönsaker Classic wokade i rapsolja	Wokgrönsaker wokade	Grönsaksblandningar med rotfruk	10_2_4
320	Avokado		Grönsaker råa	10_3
321	Stjälkselleri		Grönsaker råa	10_3
322	Blomkål		Grönsaker råa	10_3
335	Endivesallat		Grönsaker råa	10_3
336	Fänkål		Grönsaker råa	10_3
337	Grönkål		Grönsaker råa	10_3
339	Gurka		Grönsaker råa	10_3
340	Isbergssallat		Grönsaker råa	10_3
343	Kålrabbi		Grönsaker råa	10_3
344	Lök gul röd		Grönsaker råa	10_3
347	Majskorn frysta	Majskorn kokta	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
348	Mangold		Grönsaker råa	10_3
352	Persilja blad	Persilja	Grönsaker råa	10_3
354	Purjolök		Grönsaker råa	10_3
355	Rödkål		Grönsaker råa	10_3
356	Huvudsallat		Grönsaker råa	10_3
357	Savojkål		Grönsaker råa	10_3
358	Salladskål		Grönsaker råa	10_3
360	Spenat		Grönsaker råa	10_3
362	Squash	Squash zucchini pumpa	Grönsaker råa	10_3
364	Tomat		Grönsaker råa	10_3
366	Trädgårdskrasse	Smörgåskrasse	Grönsaker råa	10_3
370	Vitkål		Grönsaker råa	10_3
371	Vitlök		Grönsaker råa	10_3
377	Dill		Grönsaker råa	10_3
378	Gräslök		Grönsaker råa	10_3
379	Basilika färsk	Basilika	Grönsaker råa	10_3
390	Grönsallat gurka tomat u dressing	Grönsallat tomat och gurka	Grönsaker råa	10_3

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

392	Paprika grön gul röd	Paprika	Grönsaker råa	10_3
393	Bambuskott konserv u lag	Bambuskott	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
400	Majskorn konserv u lag	Majskorn	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
401	Oliver gröna inlagda	Oliver	Grönsaker inlagda	10_3
404	Sparris grön vit konserv u lag	Sparris konserv	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
406	Surkål konserv m lag	Surkål	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
407	Tomater hela konserv m lag	Tomater konserv	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
420	Syltlök inlagd		Grönsaker inlagda	10_3
421	Tomater gröna syltade		Grönsaker inlagda	10_3
444	Grönsallat gurka tomat paprika u dressing	Grönsallat gurka tomat paprika	Grönsaker råa	10_3
446	Lök stekt		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
448	Lök kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
451	Paprika förvälld	Paprika kokt	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
452	Purjolök kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
455	Spenat fräst		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
465	Vitkål kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
470	Aubergine stekt		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
487	Gurka inlagd		Grönsaker inlagda	10_3
490	Saltgurka u lag	Saltgurka	Grönsaker inlagda	10_3
491	Ättiksgurka u lag	Smörgåsgurka, ättiksgurka	Grönsaker inlagda	10_3
492	Kronärtskocka kokt	Kronärtskocka	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
495	Majskolv kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
500	Rödkål konserv		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
2164	Fänkål kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
2559	Romansallat		Grönsaker råa	10_3
2560	Ekbladssallat		Grönsaker råa	10_3
2561	Rucolasallat	Rucola	Grönsaker råa	10_3
2562	Mangold fräst		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2605	Blomkål stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2606	Broccoli stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2607	Fänkål stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2610	Paprika stekt grillad eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2611	Pumpa eller squash, stekt eller wokad	Squash zucchini pumpa stekt eller	Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2612	Purjolök stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2615	Savojkål stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2616	Salladskål stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2617	Vitkål stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
2639	Sallat, olika sorter	Grönsallat sallatsblad olika sorter	Grönsaker råa	10_3
2719	Sparris kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
2770	Broccoli kokt med salt	Broccoli kokt	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
2772	Brysselkål kokt med salt	Brysselkål kokt	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
2773	Blomkål kokt med salt	Blomkål kokt	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
3867	Skott	Ärtskott solrosskott etc	Grönsaker råa	10_3
3927	Grönsallat gurka tomat majs utan dressing	Grönsallat tomat gurka majs	Grönsaker råa	10_3
3929	Frisésallat ska ersätta 334	Frisésallat	Grönsaker råa	10_3
3952	Grönsaker syltade	Grönsaker syltade	Grönsaker inlagda	10_3
3959	Sparris stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
4042	Vattenkastanj, rå	Vattenkastanj	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
4052	Mâchesallat		Grönsaker råa	10_3
4154	Majskorn stekta wokade	Majskorn stekta eller wokade	Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
4157	Majskolv stekt eller grillad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
4196	Brysselkål stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
4197	Pumpa eller squash kokt	Squash zucchini pumpa kokt	Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
4240	Tomat stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
4241	Tomat kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
4242	Kålrabbi kokt		Grönsaker frysta kokta konservera	10_3
4243	Kålrabbi stekt eller wokad		Grönsaker stekta wokad - råa fryst	10_3
3771	Sötpotatis ugnstek		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
3772	Sötpotatis kokt		Rotfrukter frysta kokta konservera	10_4

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

288	Kålrot		Rotfrukter råa	10_4
289	Morot		Rotfrukter råa	10_4
290	Palsternacka		Rotfrukter råa	10_4
291	Pepparrot		Rotfrukter råa	10_4
292	Rotselleri		Rotfrukter råa	10_4
293	Rädisa		Rotfrukter råa	10_4
294	Rödbeta		Rotfrukter råa	10_4
295	Rättika		Rotfrukter råa	10_4
296	Rotpersilja		Rotfrukter råa	10_4
297	Majrova		Rotfrukter råa	10_4
305	Morötter kokta	Morot kokt	Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
310	Jordärtskocka kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
311	Kålrot kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
312	Rotselleri kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
316	Rödbeta kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
319	Rödbeta inlagd u lag	Rödbeta inlagd	Rotfrukter inlagda	10_4
2162	Palsternacka kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
2608	Morot stekt eller wokad		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
2609	Palsternacka stekt eller wokad		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
2613	Rotselleri stekt eller wokad		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
2614	Rödbeta stekt eller wokad		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
2672	Ugnsrostade grönsaker och rotfrukter		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
2707	Rotpersilja kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
2708	Rotpersilja stekt eller wokad		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
2777	Svartrot kokt med salt	Svartrot kokt	Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
2791	Gari (inlagd japansk ingefära)		Rotfrukter inlagda	10_4
3569	Grönsaksblandning morötter palsternacka purjolök rotselleri kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
3899	Kålrot stekt eller wokad		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
4025	Wasabi		Rotfrukter råa	10_4
4244	Majrova kokt		Rotfrukter frysta kokta konserverade	10_4
4246	Majrova stekt eller wokad		Rotfrukter stekta wokade - råa fry	10_4
333	Champinjoner		Svamp färsk	10_5
418	Svamp konserv u lag	Svamp konserv	Svamp fryst kokt konserverad	10_5
419	Kantareller konserv u lag	Kantareller konserv	Svamp fryst kokt konserverad	10_5
428	Champinjoner konserv u lag	Champinjoner konserv	Svamp fryst kokt konserverad	10_5
2618	Champinjoner stekta	Champinjoner stekta	Svamp stekt - färsk fryst konserverad	10_5
2619	Kantareller stekta		Svamp stekt - färsk fryst konserverad	10_5
3317	Svamp stekt	Svamp stekt	Svamp stekt - färsk fryst konserverad	10_5
	Inälvor o organ oblandade			
1457	Kycklinglever stekt		Inälvor o organ oblandade	14_1
1459	Nötlever ej panerad stekt	Nötlever stekt	Inälvor o organ oblandade	14_1
3783	Njüre nöt stekt	Njüre	Inälvor o organ oblandade	14_1
3784	Tunga nöt kokt	Tunga	Inälvor o organ oblandade	14_1
4123	Grislever stekt		Inälvor o organ oblandade	14_1
4124	Lammlever stekt		Inälvor o organ oblandade	14_1
4125	Lever älg eller annat vilt stekt		Inälvor o organ oblandade	14_1
4126	Renlever stekt		Inälvor o organ oblandade	14_1
4127	Lever ospec. stekt		Inälvor o organ oblandade	14_1
4148	Hjärta kokt	Hjärta	Inälvor o organ oblandade	14_1
4149	Bräss tillagad	Bräss	Inälvor o organ oblandade	14_1
1480	Paté på köttfärs kycklinglever	Kycklingleverpaté	Leverpastej paté mm	14_2
1475	Leverpastej skivbar fett 26%	Leverpastej	Leverpastej paté mm	14_2
1477	Leverpastej bredbar fett ca 10%	Leverpastej mager (högst 10 % fet	Leverpastej paté mm	14_2
1483	Grönpepparpaté	Köttpaté	Leverpastej paté mm	14_2
	Mjölk			
121	Lättmjölk fett 0,5% berik A- och D-vitamin	Lättmjölk (0,5 % fett)	Naturell mjölk uppfyller nyckelhål	23_1a
131	Minimjölk fett < 0,1% berik	Minimjölk (<0,1 % fett)	Naturell mjölk uppfyller nyckelhål	23_1a
2265	Ekologisk Minimjölk fett < 0,1 % berik (milko)	Minimjölk ekologisk (<0,1 % fett)	Naturell mjölk uppfyller nyckelhål	23_1a
2725	Lättmjölk ekologisk (0,5 % fett)	Lättmjölk ekologisk (0,5 % fett)	Naturell mjölk uppfyller nyckelhål	23_1a

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

116	Kondenserad mjölk konserv konc sockrad fett ca 9	Kondenserad mjölk	Naturell mjölk uppfyller inte nycke	23_1b
123	Mjölk fett 3%	Mjölk (3 % fett)	Naturell mjölk uppfyller inte nycke	23_1b
127	Gammaldags mjölk fett 4,2 %	Gammaldags mjölk (4,2 % fett)	Naturell mjölk uppfyller inte nycke	23_1b
129	Mellanmjölk fett 1,5% berik A- och D-vitamin	Mellanmjölk (1,5 % fett)	Naturell mjölk uppfyller inte nycke	23_1b
2726	Mellanmjölk ekologisk (1,5 % fett)	Mellanmjölk ekologisk (1,5 % fett)	Naturell mjölk uppfyller inte nycke	23_1b
2731	Mjölk ekologisk (3 % fett)	Mjölk ekologisk (3 % fett)	Naturell mjölk uppfyller inte nycke	23_1b
3990	Gammaldags mjölk ekologisk fett 4,2 %	Gammaldags mjölk ekologisk (4,2	Naturell mjölk uppfyller inte nycke	23_1b
133	Mjölkdryck jordgubb fett 1,5% berik	Mjölkdryck smaksatt	Smaksatt mjölk	23_2
118	Mjölkpulver fett 1%	Mjölkpulver	Mjölkpulver	23_3
	Fil, yoghurt			
120	Lättfil fett 0,5% berik	Lättfil (0,5 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller nyc	24_1a
135	Lättyoghurt naturell fett 0,5% berik	Lättyoghurt naturell (ca 0,5 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller nyc	24_1a
2735	Lättfil ekologisk 0,5 % fett	Lättfil ekologisk (0,5 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller nyc	24_1a
3744	Lättyoghurt ekologisk (0,5 % fett)	Lättyoghurt ekologisk (ca 0,5 % fe	Naturell fil yoghurt uppfyller nyc	24_1a
114	Filmjölk fett 3%	Fil (3 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
119	Långfil fett 3%	Långfil eller filbunke	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
124	Yoghurt naturell fett 3 %	Yoghurt naturell (ca 3 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
130	Mellanfil fett 1,5% berik	Mellanfil (1,5 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
161	Matlagningsyoghurt fett 8%	Matlagningsyoghurt (8 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
2048	Fjällfil naturell fett 4,2%	Fil (mer än 3 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
2732	Matlagningsyoghurt lätt 3,5 % fett	Matlagningsyoghurt lätt (3,5 % fet	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
2733	Grekisk eller turkisk yoghurt (10 % fett)		Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
2736	Mellanfil 1,5% fett ekologisk	Mellanfil ekologisk (1,5 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
2737	Filmjölk ekologisk fett 3 %	Fil ekologisk (3 % fett)	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
3978	Yoghurt naturell ekologisk 3 % fett	Yoghurt naturell ekologisk (ca 3 %	Naturell fil yoghurt uppfyller inte	24_1b
126	Fruktyoghurt lätt fett 0,5%	Fruktyoghurt lätt (högst 0,5 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller ny	25_1a
138	Fruktyoghurt lätt fett < 0,05%	Fruktyoghurt mini (med sötningsn	Smaksatt fil yoghurt uppfyller ny	25_1a
2813	Fruktkvarv mager	Fruktkvarv mager (0,2 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller ny	25_1a
2812	Onaka grönt te (filmjölk med honung och grönt te)	Fil smaksatt (ca 1,5 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
136	Fruktyoghurt fett 2%	Fruktyoghurt (ca 2 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
137	Delikatessyoghurt fett 7 %	Fruktyoghurt (mer än 5 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
144	Filmjölk m jordgubbsmak fett 2,7%	Fil smaksatt (ca 2,5 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
145	Lättfil m jordgubbsmak 0,5% fett	Lättfil smaksatt (ca 0,5 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
147	Mild lättyoghurt vanilj 0,5% fett	Lättyoghurt smaksatt (ca 0,5 % fet	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
148	Mild yoghurt m vanilj 2% fett	Yoghurt smaksatt (ca 2 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
2049	Fjällyoghurt fett 3,6 % , olika smaksättningar	Yoghurt smaksatt (3-5 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
3967	Fruktyoghurt (3-5% fett)	Fruktyoghurt (3-5% fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
3968	Yoghurt smaksatt (mer än 5% fett)	Yoghurt smaksatt (mer än 5 % fett)	Smaksatt fil yoghurt uppfyller int	25_1b
	Ost			
77	Ost hårdost fett 10%	Ost hårdost extra mager (högst 15	Hård ost m.m. uppfyller nyckelhål	27_1a
95	Ost hårdost fett 17%	Ost hårdost mager (16-20 % fett)	Hård ost m.m. uppfyller nyckelhål	27_1a
4054	Halloumiost ej stekt 12% fett	Halloumi light (ej stekt)	Hård ost m.m. uppfyller nyckelhål	27_1a
78	Ost hårdost fett 23%	Ost hårdost (21-25 % fett)	Hård ost m.m. uppfyller inte nycke	27_1b
80	Ost hårdost fett 38%	Ost hårdost typ gräddost (36-40 %	Hård ost m.m. uppfyller inte nycke	27_1b
96	Ost hårdost fett 28%	Ost hårdost (26-30 % fett)	Hård ost m.m. uppfyller inte nycke	27_1b
97	Ost hårdost fett 31%	Ost hårdost (31-35 % fett)	Hård ost m.m. uppfyller inte nycke	27_1b
100	Halloumiost fett 22% ej stekt	Halloumi (ej stekt)	Hård ost m.m. uppfyller inte nycke	27_1b
103	Parmesanost hårdost riven fett 30%	Ost typ Parmesanost och liknande	Hård ost m.m. uppfyller inte nycke	27_1b
2900	Ost dessertost	Dessertost	Hård ost m.m. uppfyller inte nycke	27_1b
87	Mjukost smältost fett 4%	Mjukost smältost lätt (högst 10 %	Smältost uppfyller nyckelhålet	27_2a
86	Mjukost smältost fett ca 16%	Mjukost smältost	Smältost uppfyller inte nyckelhåle	27_2b
105	Camembert vitmögelost lätt fett 11%	Dessertost mager (högst 15 % fett)	Dessertost uppfyller nyckelhålet	27_3a
111	Getost chèvre vitmögelost fett 25%	Getost chèvre vitmögelost	Dessertost uppfyller inte nyckelhå	27_3b
70	Keso färskost fett 4%	Keso naturell (ca 4 % fett)	Färskost kvarv uppfyller nyckelhål	27_4a
72	Keso färskost chili pesto lök feta fett 3,5-5%	Keso smaksatt med t ex feta lök p	Färskost kvarv uppfyller nyckelhål	27_4a
75	Kvarv färskost fett 1% Kesella lätt	Kesella lätt	Färskost kvarv uppfyller nyckelhål	27_4a
109	Färskost extra light fett 5% typ Philadelphia	Färskost extra lätt, typ Philadelphia	Färskost kvarv uppfyller nyckelhål	27_4a
2904	Fetaost fårost light (fett högst 10 %)	Fetaost salladsost mager (högst 10	Färskost kvarv uppfyller nyckelhål	27_4a

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

4056	Keso mini fett 1,5%	Keso naturell mini (ca 1,5 % fett)	Färskost kvarg uppfyller nyckelhål	27_4a
71	Keso färskost ananas apelsin fett 3%	Keso smaksatt med frukt	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
76	Kvarg färskost fett 10% Kesella	Kesella	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
99	Fetaost fett 25%	Fetaost salladsost	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
107	Färskost fett 27% typ Philadelphia	Färskost, typ Philadelphia Cantad	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
108	Färskost lätt fett 15% typ Philadelphia	Färskost lätt, typ Philadelphia Can	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
2255	Mozzarella ost fett 20 %	Mozzarella ost	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
2907	Kesella dessert	Kesella smaksatt t ex vanilj jordgu	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
4055	Mozzarella ost fett 9 %	Mozzarella ost light	Färskost kvarg uppfyller inte nycke	27_4b
88	Margarinost fett 16%	Ost margarinost (högst 16 % fett)	Ost med vegetabiliskt fett uppfylle	27_5a
905	Tofu sojabönsost		Ost med vegetabiliskt fett uppfylle	27_5a
3652	Ost sojabaserad hårdost	Ost sojabaserad hårdost	Ost med vegetabiliskt fett uppfylle	27_5b
89	Margarinost fett 30%	Ost margarinost (ca 30 % fett) ej n	Ost med vegetabiliskt fett uppfylle	27_5b
2247	Tofutti (creamy smooth) original	Sojabaserad färskost typ Tofutti	Ost med vegetabiliskt fett uppfylle	27_5b

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Soppa matsoppa			
3779	Sötpotatissoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
317	Rödbetsoppa typ Borsjtj		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
399	Löksoppa pulver tillagad	Löksoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
438	Grönsaksoppa redd	Grönsaksoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
493	Champinjonsoppa pulver tillagad m vatten mjölk	Svampsoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
494	Champinjonsoppa redd konserv tillagad m mjölk	Svampsoppa konserv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
496	Blomkålsoppa pulver tillagad m vatten mjölk	Blomkålsoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
497	Tomatsoppa pulver tillagad m vatten	Tomatsoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
499	Sparrissoppa pulver tillagad m vatten mjölk	Sparrissoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
903	Linssoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
1206	Kycklingsoppa klar	Kycklingsoppa kylvara	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2981	Fisksoppa skaldjurssoppa kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2986	Kycklingsoppa frysvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2987	Kycklingsoppa konserv		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2988	Kycklingsoppa	Kycklingsoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2989	Redd grönsaksoppa kyld	Grönsaksoppa kylvara	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2990	Redd grönsaksoppa fryst	Grönsaksoppa frysvara	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
4012	Sparrissoppa pulver tillagad med vatten, berikad	Soppa för viktminskning typ Nutril	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
904	Ärtsoppa vegetarisk		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3891	Ärtsoppa vegetarisk konserv		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3892	Ärtsoppa vegetarisk kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
405	Sparrissoppa redd konserv tillagad	Sparrissoppa konserv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
482	Grönsaksoppa klar konserv tillagad	Grönsaksoppa konserv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
498	Tomatsoppa konserv tillagad m vatten mjölk	Tomatsoppa konserv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
1208	Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten mjölk	Kycklingsoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
2993	Ostsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
262	Potatis- o purjolöksoppa	Potatissoppa purjolöksoppa kylv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
304	Jordärtskockspuré	Jordärtskockssoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
307	Morotsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
431	Spenatsoppa hemlagad	Spenatsoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
437	Grönkålsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
450	Nässelsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
464	Vitkålsoppa vegetarisk		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
484	Grönsaksoppa redd pulver tillagad m vatten mjölk	Grönsaksoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
506	Minestrone		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
873	Nudelsoppa olika smaker kryddad	Nudelsoppa kryddad (olika smake	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
897	Ärtsoppa m fläsk hemlagad	Ärtsoppa med fläsk	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
900	Ärtsoppa m fläsk konserv tillagad m vatten	Ärtsoppa med fläsk konserv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
1073	Köttssoppa nötkött	Köttssoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
1096	Köttssoppa nötkött konserv tillagad m vatten	Köttssoppa konserv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
1209	Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten typ V	Varma koppen	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
1354	Fisksoppa	Fisksoppa skaldjurssoppa frysvara	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2761	Ost- och broccolisoppa	Ost- och broccolisoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2762	Ost- och broccolisoppa på pulver	Ost- och broccolisoppa på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
2763	Ost- och broccolisoppa kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2764	Ost- och broccolisoppa frysvara	Ost- och broccolisoppa frysvara	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2765	Sparrissoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2766	Sparrissoppa kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2767	Sparrissoppa frysvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2768	Minestrone på pulver	Minestrone på pulver	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
2976	Köttssoppa frysvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2977	Gulaschsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2979	Gulaschsoppa frysvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2980	Gulaschsoppa på pulver		Soppa mat tillagad på pulver	36_1
2982	Fisksoppa skaldjurssoppa	Fisksoppa skaldjurssoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2984	Fisksoppa skaldjurssoppa konserv	Fisksoppa skaldjurssoppa konserv	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2991	Löksoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2992	Misosoppa- japansk soppa med tofu		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

2994	Tomatsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2995	Ostsoppa kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2996	Ostsoppa frysvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2997	Ostsoppa på pulver		Soppa mat tillagad på pulver	36_1
2998	Ostsoppa konserv		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
2999	Tomatsoppa kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3000	Tomatsoppa frysvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3001	Blomkålssoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3002	Svampsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3003	Svampsoppa kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3004	Svampsoppa frysvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3005	Potatissoppa frysvara	Potatissoppa purjolökssoppa frys	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3006	Potatissoppa	Potatissoppa purjolökssoppa	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3007	Potatissoppa på pulver	Potatissoppa purjolökssoppa på p	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
3150	Fisksoppa skaldjurssoppa pulver	Fisksoppa skaldjurssoppa på pulve	Soppa mat tillagad på pulver	36_1
3154	Ärtsoppa m fläsk kylvara	Ärtsoppa med fläsk kylvara	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3269	Broccolisoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3270	Gulaschsoppa konserv		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3271	Gulaschsoppa kylvara		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3488	Svartsoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
3908	Köttssoppa kylvara	Köttssoppa kylvara	Soppa mat tillagad ej pulver	36_1
4199	Avokadosoppa		Soppa mat tillagad ej pulver	36_1

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Sås dressing majonnäs			
3588	Fruksalsa	Salsa typ fruksalsa	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2104	Carbonara	Carbonara pastasås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
60	Rhode Island sås	Dressing krämig typ Rhode Island	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1726	Gräddfillsås med kryddgrönt	Gräddfillsås med olika smaksättni	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1989	Ostsås gorgonzola ädelost kaffe- o vispgrädde	Ostsås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2073	Jordnötssås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2965	Gräddsås	Gräddsås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3280	Tomatsås tomatröra kylvara/frysvara		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3584	Vitvinssås kylvara	Vitvinssås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3868	Pepparrottsvisp	Pepparrottsgrädde grädde eller crè	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4140	Crème fraichesås med kryddgrönt	Crème Fraiche sås med olika smak	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4142	Gräddfildressing med kryddgrönt	Gräddfildressing med olika smak	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4144	Crème fraiche dressing	Crème Fraiche dressing med olika	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4146	Pastasås såsbas med grädde eller crème fraiche		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1997	Korintsås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2971	Vinägrett fettfri	Dressing vinägrett fettfri	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2972	Dressing typ Rhode Island, lätt (fett högst 5 %)	Dressing krämig typ Rhode Island	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2973	Hamburgerdressing		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3575	Tomatsås på pulver		Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
3576	Vitvinssås på pulver	Vitvinssås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
3577	Ostsås på pulver		Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
3578	Rödvinssås på pulver	Rödvinssås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
3579	Currysås på pulver	Currysås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
3580	Carbonara pastasås på pulver		Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
462	Tomatröra mexikansk salsa kall	Salsa typ tomatsalsa	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2000	Tomatsås tomatröra		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2009	Pastasås olika märken	Tomatsås tomatröra konserv	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3599	Barbecuesås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3863	Pesto med soltorkade tomater		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4248	Grönsakssås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
54	Grönsaksmajonnäs	Legymsallad grönsaksmajonnäs	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
501	Champinjonsås pulver tillagad m mjölk smör	Svampsås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
1998	Brunsås pulver tillagad m mjölk vatten	Brunsås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
1999	Gräddsås pulver tillagad m mjölk vatten smör	Gräddsås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
3279	Rödvinssås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1982	Vit sås béchamelsås på lättmjölk	Vit sås béchamelsås kylvara/frysvar	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
447	Löksås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1985	Vit sås béchamelsås standardmjölk	Vit sås béchamelsås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
1991	Brunsås med mjölk	Brunsås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2142	Ost- och skinksås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2756	Vit sås béchamelsås standardmjölk	Vit sås béchamelsås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3161	Champinjonsås	Svampsås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3910	Ost- och skinksås kylvara	Ost- och skinksås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4007	Löksås kylvara	Löksås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2075	Kall sås skola coleslaw	Vitkålssallad m majonnäs typ cole	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2144	Tzatziki		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3586	Yoghurtsås	Yoghurtsås med olika smaksättnin	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4143	Yoghurtdressing med olika smaksättningar		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
25	Remouladsås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
47	Dressing olja fett ca 25%	Dressing vinägrett lätt	Sås dressing majonnäs	36_2
53	Lättmajonnäs 32,5% fett	Majonnäs lätt	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2050	Fettfri majonnäs fett < 0.5%	Majonnäs fettfri	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2228	Bearnaisesås fett 8% Kelda	Bearnaisesås hollandaisesås kylva	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2229	Klassisk gräddsås fett 6% Kelda	Gräddsås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2230	Ostsås fett 8% Kelda	Ostsås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2231	Bearnaise sås typ Spisa Rydbergs	Bearnaisesås hollandaisesås kylva	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2232	Rödvin sås fett 1,5% Spisa Rydbergs	Rödvinssås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2234	Svamp sås fett 8,5% Spisa Rydbergs	Svampsås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

2298	Dippsås		Sås dressing majonnäs	36_2
3052	Aioli vitlöksmajonnäs		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1987	Ljus sås buljong	Ljus sås smaksatt med t ex citron/	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1992	Sky		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1995	Currysås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1996	Brunsås kaffegrädde	Brunsås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2002	Äggsås m persilja	Äggsås med persilja	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2759	Currysås kylvara	Currysås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2966	Vitvinssås	Vitvinssås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2969	Skaldjurssås	Skaldjurssås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3582	Carbonara pastasås kylvara	Carbonara pastasås kylvara/frysvara	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3585	Ljus sås kylvara	Ljus sås kylvara smaksatt med t ex	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
4247	Fruktsås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
1974	Sötsur sås	Sötsur sås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
2010	Sweet&sour sås Uncle Ben	Sötsur sås konserv	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2757	Sötsur sås	Sötsur sås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
58	Bearnaisesås	Bearnaisesås hollandaisesås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
21	Majonnäs fett 90%	Majonnäs äkta	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
23	Gravlaxsås krabbsås	Gravlaxsås Hovmästarsås	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
26	Dressing vinägrett m vatten fett 45%	Dressing vinägrett	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2004	Pestosås m basilika pinjenötter cashewnötter	Pesto	Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
2888	Tahinisås sesamsås		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3869	Caesardressing		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
63	Bearnaisesås fryst el pulver tillagad	Bearnaisesås hollandaisesås på pu	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
1421	Fisksås pulver tillagad m mjölk vatten smör typ Sn	Skaldjurssås på pulver	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2
3274	Skaldjurssås kylvara/frysvara		Sås dressing majonnäs ej på pulve	36_2
3573	Ljus sås på pulver smaksatt m citron dill	Ljus sås på pulver smaksatt med t	Sås dressing majonnäs på pulver	36_2

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Sallad blandad mat			
3062	Ost- och skinksallad med bulgur couscous eller andra gryn		Sallad blandad mat	36_3
3081	Sallad med rostbiff eller annat kött och bulgur couscous eller andra gryn		Sallad blandad mat	36_3
3082	Kycklingsallad med bulgur couscous andra gryn	Sallad med kyckling kalkon och bu	Sallad blandad mat	36_3
3083	Tonfisksallad med bulgur couscous eller andra gryn		Sallad blandad mat	36_3
3084	Skaldjurssallad med bulgur couscous eller andra gryn		Sallad blandad mat	36_3
3085	Grekisk sallad med bulgur couscous eller andra gryn		Sallad blandad mat	36_3
3769	Sallad med fisk och bulgur couscous eller andra gryn		Sallad blandad mat	36_3
3086	Pastasallad med fetaost och oliver		Sallad blandad mat	36_3
3092	Pastasallad med kyckling	Pastasallad med kyckling eller kalk	Sallad blandad mat	36_3
3103	Pastasallad med ost och skinka		Sallad blandad mat	36_3
3104	Pastasallad med rostbiff eller annat kött		Sallad blandad mat	36_3
3110	Pastasallad med räkor eller andra skaldjur	Pastasallad med skaldjur	Sallad blandad mat	36_3
3773	Pastasallad med lax eller annan fisk		Sallad blandad mat	36_3
3774	Pastasallad med tonfisk		Sallad blandad mat	36_3
529	Grekisk sallad		Sallad blandad mat	36_3
3060	Tabouleh - bulgursallad		Sallad blandad mat	36_3
3093	Kycklingsallad	Kycklingsallad kalkonsallad	Sallad blandad mat	36_3
3094	Sallad med skaldjur		Sallad blandad mat	36_3
3095	Sallad med lax eller annan fisk		Sallad blandad mat	36_3
3096	Tonfisksallad		Sallad blandad mat	36_3
3097	Ost- och skinksallad		Sallad blandad mat	36_3
3098	Rostbiffssallad	Sallad med rostbiff eller annat köt	Sallad blandad mat	36_3
3099	Sallad med bönor kikärtor		Sallad blandad mat	36_3
4093	Pastasallad med bönor kikärtor		Sallad blandad mat	36_3
4094	Sallad med bönor kikärtor och bulgur couscous eller andra gryn		Sallad blandad mat	36_3
55	Mimosasallad	Mimosasallad fruktmajonnäs	Majonnässallad röror	36_4
3870	Räksallad röra mager		Majonnässallad röror	36_4
3852	Kycklingröra		Majonnässallad röror	36_4
2098	Skinkröra		Majonnässallad röror	36_4
51	Gurkmajonnäs el gurksallad gatukök	Gurksallad gurkmajonnäs	Majonnässallad röror	36_4
3053	Tapenade olivröra		Majonnässallad röror	36_4
56	Rödbetssallad mager		Majonnässallad röror	36_4
3871	Rödbetssallad		Majonnässallad röror	36_4
52	Räkmajonnäs el räksallad gatukök	Räksallad räkmajonnäs	Majonnässallad röror	36_4
3048	Västkustsallad röra		Majonnässallad röror	36_4
3873	Skagenröra (med majonnäs)		Majonnässallad röror	36_4
3874	Tonfiskröra		Majonnässallad röror	36_4
3049	Dallassallad röra	Dallassallad råkostmajonnäs med	Majonnässallad röror	36_4

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Öl			
1900	Svagdricka vol. % 2,3	Svagdricka	Lättöl svagdricka	43_1
1901	Öl lättöl vol. % 2,3	Öl lättöl	Lättöl svagdricka	43_1
1902	Öl pilsner vol. % 3,5	Öl folköl	Folköl	43_1
1906	Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Öl starköl	Mellanöl starköl	43_1
2305	Alkoholfri öl	Öl alkoholfri	Öl alkoholfri	43_1
	Vin			
1907	Rödvin vol. % 12	Vin rött	Vin 10- 15% alkohol	43_2
1908	Vitt vin halvtorr el halvsött vol. % 12,5	Vin vitt	Vin 10- 15% alkohol	43_2
1912	Vinglögg vol. % 10	Vinglögg	Vin 10- 15% alkohol	43_2
1916	Sherry halvtorr vol. % 17	Starkvin	Starkvin	43_2
1917	Starkvinsglögg vol. % 16	Starkvinsglögg	Starkvin	43_2
4060	Mousserande vin, champagne	Mousserande vin	Vin 10- 15% alkohol	43_2
4061	Vin rosé	Vin rosé	Vin 10- 15% alkohol	43_2
1904	Vitt vin vol. % 1	Alkoholfritt vin	Avalkoholiserat vin	43_2
3732	Lättglögg	Lättglögg	Avalkoholiserat vin	43_2
	Cider alkoholisk			
3288	Cider 2,25 %	Cider 2,25 %	Cider alkoholisk drink	43_3
4256	Long drink - starksprit (ca 4-6 cl) blandat med läsk el juice		Cider alkoholisk drink	43_3
4259	Bloody Mary		Cider alkoholisk drink	43_3
3138	Alkoholisk		Cider alkoholisk drink	43_3
1929	Irish coffee	Kaffedrink typ Irish coffee	Cider alkoholisk drink	43_3
4258	Long drink - starksprit (ca 4-6 cl) blandat med mjölk		Cider alkoholisk drink	43_3
3111	Cider med ca 4.5 % alkohol	Cider starkcider	Cider alkoholisk drink	43_3
4260	Vinbål		Cider alkoholisk drink	43_3
1903	Cider vol. % 1	Cider mindre än 2,25 %	Cider alkoholisk drink	43_3
4257	Cocktail - drink med starksprit (utan läsk el juice)		Cider alkoholisk drink	43_3
	Sprit			
1919	Likör söt vol. % 24	Likör	Likör	43_4
1918	Brännvin renat el vodka vol. % 40	Starksprit brännvin vodka m.m.	Starksprit	43_5
1921	Konjak el brandy vol. % 40	Konjak el brandy	Starksprit	43_5
1922	Punsch vol. % 26	Punsch	Starksprit	43_5
1923	Rom vol. % 40	Rom (spritdryck)	Starksprit	43_5
1925	Gin vol. % 40	Gin	Starksprit	43_5
1926	Whisky vol. % 40	Whisky	Starksprit	43_5
	Glass			
1708	Glass parfait	Parfait	Mjölkbaserad glass	44_1
1692	Glasstrut fett ca 15%	Glassbåt	Mjölkbaserad glass	44_1
1695	Glass m chokladkex GB Sandwich	Glass Sandwich	Mjölkbaserad glass	44_1
1698	Lättglass fett ca 5%	Glass paket eller skopglass light (h	Mjölkbaserad glass	44_1
1703	Mjukglass vanilj	Mjukglass i bågare	Mjölkbaserad glass	44_1
1705	Glasstårta fett 17% typ Vienetta	Glasstårta	Mjölkbaserad glass	44_1
3125	Glasspinne aggregat	Glasspinne (olika sorter)	Mjölkbaserad glass	44_1
3126	Glasstrut aggregat	Glasstrut (olika sorter)	Mjölkbaserad glass	44_1
3127	Glass agregat	Glass paket el skopglass (olika sma	Mjölkbaserad glass	44_1
3128	Glassbågare		Mjölkbaserad glass	44_1
3129	Glassbars typ Snickers Mars After Dinner		Mjölkbaserad glass	44_1
3130	Mjukglass i strut		Mjölkbaserad glass	44_1
4151	Glasspinne light (högst 5,5 % fett)	Glasspinne light (högst 5,5 % fett)	Mjölkbaserad glass	44_1
4152	Glasstrut light (högst 5,5 % fett)	Glasstrut light (högst 5,5 % fett)	Mjölkbaserad glass	44_1
1843	Isglass		Isglass, sorbet	44_2
1844	Sorbet		Isglass, sorbet	44_2
912	Sojaglass vegetarisk u laktos fett 11% Tofuline	Sojaglass mjölkfri typ Tofuline	Övrig glass	44_3
1707	Glass m havre 10% fett vanilj Oatly	Havreglass mjölkfri typ Oatly	Övrig glass	44_3

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Godis konfektyr			
1861	Choklad u tillsatt socker	Choklad utan tillsatt socker	Choklad	45_1
2051	Vit choklad	Choklad vit	Choklad	45_1
2052	Mörk choklad kakao >70 %	Choklad mörk >70 % kakao	Choklad	45_1
2053	Mörk choklad kakao <70%	Choklad mörk	Choklad	45_1
2055	Mjolkchoklad ospec.	Choklad ljus typ mjolkchoklad	Choklad	45_1
1862	Smågodis utan choklad		Godis ej choklad	45_2
1863	Gelékonfekt	Gelégodis	Godis ej choklad	45_2
1864	Karameller syrliga	Karameller	Godis ej choklad	45_2
1865	Kola	Kola fudge	Godis ej choklad	45_2
1866	Lakritskonfekt	Engelsk lakrits typ Liquorice Allsor	Godis ej choklad	45_2
1867	Marmeladkonfekt		Godis ej choklad	45_2
1868	Skumgodis		Godis ej choklad	45_2
1869	Polkagrisar		Godis ej choklad	45_2
1872	Tabletter	Tabletter typ halstabletter barnas	Godis ej choklad	45_2
1873	Saltlakrits	Lakrits	Godis ej choklad	45_2
1874	Supersalt lakrits Djungelvrål	Lakrits supersalt typ Djungelvrål	Godis ej choklad	45_2
1877	Fruktkola AKO	Fruktkola	Godis ej choklad	45_2
1878	Skumbilar Ahlgrens bilar		Godis ej choklad	45_2
2963	Klubba		Godis ej choklad	45_2
2964	Godisremmar	Godisremmar/snören	Godis ej choklad	45_2
3257	Marsipan	Marsipan	Godis ej choklad	45_2
1889	Godis inkl choklad	Smågodis med choklad	Godis som innehåller choklad	45_3
1848	Mjolkchoklad m hackade hasselnötter Schweizern	Choklad med nötter	Godis som innehåller choklad	45_3
1849	Mjolkchoklad fylld m mandelkrokant Daim	Choklad fylld m mandelkrokant ty	Godis som innehåller choklad	45_3
1850	Mjolkchoklad m mjuk kolafyllning Plopp Center	Choklad m mjuk kolafyllning typ P	Godis som innehåller choklad	45_3
1851	Kex överdragna m mjolkchoklad kitkat	Kex överdragna m choklad typ Kitl	Godis som innehåller choklad	45_3
1852	Kex och kola överdragen m mjolkchoklad Twix/Lic	Kex och kola överdragen m chokla	Godis som innehåller choklad	45_3
1853	Kola och jordnötter överdragen m mjolkchoklad S	Kola och jordnötter överdragen m	Godis som innehåller choklad	45_3
1854	Mjuk kola och mjuk chokladmaräng överdragen m	Mjuk kola och mjuk chokladmarär	Godis som innehåller choklad	45_3
1858	Chokladpraliner		Godis som innehåller choklad	45_3
1859	Mjuk kokos överdragen m tjockt lager mjolkchokla	Mjuk kokos överdragen m choklac	Godis som innehåller choklad	45_3
1860	Nöt- och chokladkräm Nutella	Nötkräm och chokladkräm typ Nu	Godis som innehåller choklad	45_3
1871	Klubba chokladkola karamell	Klubba chokladkola typ Dumleklut	Godis som innehåller choklad	45_3
1875	Chokladkola mörk m chokladöverdrag Riesen	Chokladdoppad kola typ Dumle oc	Godis som innehåller choklad	45_3
1876	Kexchoklad		Godis som innehåller choklad	45_3
2959	Choklad med någon fyllning		Godis som innehåller choklad	45_3
2960	Nougat	Mjuk nougat	Godis som innehåller choklad	45_3
2961	Marsipan med choklad	Marsipan med choklad	Godis som innehåller choklad	45_3
1895	Godis från hälsokostaffärer torkad frukt nötter m	Naturgodis (torkad frukt nötter m	Frukt o nötgodisblandningar	45_4
1882	Karameller syrliga sockerfria	Karameller sockerfria	Socketfritt godis	45_5
1883	Tabletter sockerfria	Tabletter sockerfria typ halstablet	Socketfritt godis	45_5
1870	Tuggummi		Tuggummi	45_6
1884	Tuggummi sockerfritt		Tuggummi	45_6

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Smaksättare m.m.			
1224	Hönsbuljong ätf	Buljong ätfärdig	Buljong tillagad	47_1
1965	Ättiksprit ättiksyra 12 %		Ättika vinäger	47_10
1966	Vinäger ättiksyra 7 %	Vinäger	Ättika vinäger	47_10
1967	Äppelcidervinäger ättiksyra 7 %	Äppelcidervinäger	Ättika vinäger	47_10
1886	Kakaopulver fett 20-22%	Kakaopulver	Kakaopulver	47_4
1887	Kakaopulver m socker fett 2,5%	Chokladdryckspulver typ O'boy	Oboy pulver	47_4
2306	Kanel		Kryddor	47_5
909	Sojasås		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
1968	Chilisås tomat	Chilisås	Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
1969	Ketchup tomatketchup		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
1970	HP-sås		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
1972	Senap svensk		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
1973	Senap fransk		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
2007	Sweet chilisås		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
2012	Teriyakisås		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
2975	Ketchup lite eller inget socker		Senap ketchup HP-sås soja "smaks	47_7
	Socker, sirap honung			
1892	Socker		Socker sirap honung	47_8
1893	Brun farin		Socker sirap honung	47_8
1894	Ljus sirap	Sirap	Socker sirap honung	47_8
1896	Honung		Socker sirap honung	47_8
1897	Druvsocker		Socker sirap honung	47_8
1898	Fruktsocker		Socker sirap honung	47_8
3079	Råsocker		Socker sirap honung	47_8
3112	Sötningemedel (till kaffe, te m.m.)		Sötningemedel	47_9
	Chips popcorn o dyl			
4011	Majskrokar	Majskrokar	Chips popcorn o dyl	48_1
4072	Räkchips		Chips popcorn o dyl	48_1
1579	Torkade saltade kikärter snacks	Kikärter torkade saltade snacks	Chips popcorn o dyl	48_1
3640	Rostade majskorn snacks	Rostade majskorn snacks	Chips popcorn o dyl	48_1
1589	Japanmix nötter typ Exotic snacks	Exotiskt snacks typ japansk mix	Chips popcorn o dyl	48_1
1580	Jordnötsbågar jordnötsringar		Chips popcorn o dyl	48_1
1581	Tortilla chips		Chips popcorn o dyl	48_1
1582	Ostbågar		Chips popcorn o dyl	48_1
1583	Popcorn poppade	Popcorn light	Chips popcorn o dyl	48_1
1585	Salta pinnar	Salta pinnar och salta figurer	Chips popcorn o dyl	48_1
1586	Popcorn mikro fett 22%	Popcorn	Chips popcorn o dyl	48_1
1587	Chips smaksatta fett 34%	Chips potatiships	Chips popcorn o dyl	48_1
1588	Chips light fett 25%	Chips potatiships light (ca 25 % fe	Chips popcorn o dyl	48_1
3238	Frasiga figurer typ skruvar (snacks)		Chips popcorn o dyl	48_1
3253	Ostbågar med mindre fett	Ostbågar med mindre fett	Chips popcorn o dyl	48_1
3255	Majssnacks typ Sombreros		Chips popcorn o dyl	48_1
4002	Chips rotfrukter	Chips rotfrukter	Chips popcorn o dyl	48_1
4053	Chips vete baconsmak	Chips typ baconsnacks	Chips popcorn o dyl	48_1
4081	Chips typ Pringles	Chips typ Pringles	Chips popcorn o dyl	48_1

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Nötter och frön			
3239	Wasabinötter		Nötter frön	48_2
1885	Mandelmassa		Nötter frön	48_2
3065	Jordnötter kanderade (med socker)		Nötter frön	48_2
3236	Wasabiärtor wasabibönor		Nötter frön	48_2
1557	Cashewnötter	Cashewnötter osaltade	Nötter frön	48_2
1558	Hasselnötter		Nötter frön	48_2
1559	Jordnötssmör		Nötter frön	48_2
1560	Jordnötter torkade	Jordnötter osaltade	Nötter frön	48_2
1562	Jordnötter rostade saltade	Jordnötter saltade	Nötter frön	48_2
1564	Kokosflingor torkade		Nötter frön	48_2
1565	Kokosnöt		Nötter frön	48_2
1567	Linfrön torkade	Linfrön hela	Nötter frön	48_2
1568	Paranötter		Nötter frön	48_2
1569	Pekannötter		Nötter frön	48_2
1570	Pistaschnötter	Pistaschnötter osaltade	Nötter frön	48_2
1571	Pumpafrön squashfrön torkade	Pumpafrön osaltade	Nötter frön	48_2
1573	Sesamfrön torkade u skal	Sesamfrön	Nötter frön	48_2
1574	Solrosfrön torkade	Solrosfrön osaltade	Nötter frön	48_2
1575	Sötmandel torkad	Mandlar osaltade	Nötter frön	48_2
1576	Valnötter		Nötter frön	48_2
1577	Kastanjer rostade		Nötter frön	48_2
2781	Linfrö krossat	Linfrön krossade	Nötter frön	48_2
3064	Brända mandlar		Nötter frön	48_2
3066	Cashewnötter kanderade (med socker)		Nötter frön	48_2
3067	Cashewnötter saltade		Nötter frön	48_2
3068	Pistaschnötter saltade		Nötter frön	48_2
3069	Chilinötter		Nötter frön	48_2
3070	Macadamianötter osaltade		Nötter frön	48_2
3071	Pinjenötter pinjekärnor		Nötter frön	48_2
3072	Macadamianötter saltade		Nötter frön	48_2
3074	Pumpafrön saltade		Nötter frön	48_2
3075	Solrosfrön saltade		Nötter frön	48_2
3139	Nötter blandade salta	Nötter blandade saltade	Nötter frön	48_2
3140	Nötter blandade		Nötter frön	48_2
3258	Nöt och frukt bärmix	Nötter med torkade bär/frukt	Nötter frön	48_2
3261	Mandlar rostade saltade	Mandlar saltade	Nötter frön	48_2
3262	Nötter kanderade (med socker)		Nötter frön	48_2
3602	Tahini sesampasta	Tahini sesampasta	Nötter frön	48_2
4265	Psylliumfrön	Psylliumfrön	Nötter frön	48_2
	Frukt och nötblandningar bars			
3059	Sesamkakor sesamkex		Frukt o nötblandningar bars	48_3
1881	Energibar choklad nötter Start	Energibar choklad nötter	Frukt o nötblandningar bars	48_3
3248	Bars müsli frukt nötter eller choklad		Frukt o nötblandningar bars	48_3
2470	Flytande margarin fett 80% berikad typ Mjuka Mil	Margarin flytande	Flytande matfettsblandning	9_1
2730	Smör- & rapsolja	Smör- & rapsolja flytande	Flytande matfettsblandning	9_1

Bilaga 1. Livsmedelslista med livsmedelsgrupper

	Margarin el matfettsblandning			
13	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda	Margarin Mat- och bakmargarin	Margarin el matfettsblandning fet	9_2
2190	Matfettsblandning fett 75% berikad typ Bregott	Bordsmargarin Bregott	Margarin el matfettsblandning fet	9_2
2251	Matfettsblandning Bregott extrasaltat fett 80% be	Bordsmargarin Bregott extrasaltat	Margarin el matfettsblandning fet	9_2
2490	Bordsmargarin fett 70% berikad typ Becel Gold	Bordsmargarin Becel Gold	Margarin el matfettsblandning fet	9_2
3316	Bordsmargarin (80 % fett) Carlshamn FinFin	Bordsmargarin Carlshamn FinFin	Margarin el matfettsblandning fet	9_2
6	Matfettsblandning fett 60% berikad typ Bregott m	Bordsmargarin Bregott mellan	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
7	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Milda	Bordsmargarin Milda	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
8	Bordsmargarin extrasaltat fett 60% berikad typ M	Bordsmargarin Milda extrasaltat	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
17	Lättmargarin fett 38% berikad typ Becel	Lättmargarin Becel	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
18	Lättmargarin m växtsterol 7,5% fett 35% berik typ	Lättmargarin Becel Pro Active, Ber	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
20	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom	Lättmargarin Lätt & lagom	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
28	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom or	Lättmargarin Lätt & lagom omega	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
2074	Bordsmargarin ospec.	Bordsmargarin ospec.	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
2402	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Carlshamn Ru	Bordsmargarin Carlshamn Runda	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
2728	Lättmargarin fett ca 40%	Lättmargarin Lätta, Milda lätt	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
2729	Lättmargarin Minilätta LättLätt fett 28-30%	Lättmargarin Minilätta, Carlshamn	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
4136	Lättmargarin ospec.	Lättmargarin ospec.	Margarin el matfettsblandning fet	9_3
	Olja			
32	Matolja berik	Matolja	Olja	9_4
34	Majsolja	Majsolja	Olja	9_4
35	Olivolja	Olivolja	Olja	9_4
38	Sesamolja	Sesamolja	Olja	9_4
40	Solrosolja	Solrosolja	Olja	9_4
2189	Rapsolja	Rapsolja	Olja	9_4
2898	Jordnötsolja (vissa fettsyror saknas)	Jordnötsolja	Olja	9_4
3433	Linfröolja		Olja	9_4
	Smör			
29	Smör fett 80%	Smör	Smör	9_5
30	Smör extrasaltat fett 80%	Smör extrasaltat	Smör	9_5
3864	Kryddsmör		Smör	9_5
	Ister			
3	Ister gris	Ister	Övrigt fett (ister, talg, kokosfett)	9_6

Bilaga 2. Standardingredienser i beräknade livsmedel

Om ett livsmedel inte var specificerat enligt recept i ”kokboken” användes följande produkter som standard:

Text i recept	Standardingrediens: livsmedelsnummer och namn	Kommentarer
Potatis rå	230 Höstpotatis rå	
Potatis kokt	231 Höstpotatis kokt m salt	
Ägg rått	1225 Ägg konventionellt rått	
Ägg kokt	3515 Ägg kokt	
Salt	1975 Salt med jod	Några få utan jod
Pasta kokt	3756 Pasta kokt med salt	Metodfråga: Sammansatt pasta/aggreat sammansättningen ändras efter hur marknaden svänger - idag 50% oberikad och 50% berikad /Hur hantera detta framöver?
Lasagneplattor	3756 Pasta kokt m salt	Faktor 0,9 läggs in på alla ingredienser utom de som ska ha 1.
Ris kokt	2515 Ris långkornigt kokt 4591 Ris rundkornigt kokt	Med motiveringen att parboiled ris pga mer processning är dyrare att använda.
Ris kokt fullkorn och råris Ris okokt fullkorn och råris	2517 Råris fullkorn långkornigt kokt 2478 Råris fullkorn långkornigt okokt	Används som både fullkornsrisk och råris kokt
Ris okokt	2481 Ris långkornigt okokt 2485 Grötris rundkornigt 1 timmes koktid	Används som rundkornigt ris – okokt
Ris okokt till risotto	2057 Avorio ris	
Ris kokt till Sushi	4591 Ris rundkornigt med salt	
Baljväxter		Analyserade alternativ
Grädde	1716 Mellangrädde	
Kokosmjölk	3849 Kokosmjölk aggregat	
Mager grädde	1717 Matlagingsgrädde	
Margarin	10 Flytande margarin	

Margarin i pajer etc.	13 Hårt margarin	
Mjök	129 Mellanmjök fett 1,5%	
Olja	2189 Rapsolja	
Frityrolja	4131 Palmolja	enligt stora fettföretaget AAK har palmolja länge varit vanligast att använda för fritering
Ost	96 Hårdost fetthalt 28 %	
Smör eller margarin i bakning	13 Hårt margarin	
Vetemjöl	1939 Berikat vetemjöl	
Vin till sås	1904 A Valkoholiserat vin	

Retentionsfaktorer för vitaminer och kalium.

Retentionsfaktorer - anger förlust av näringsämnet under tillagning. 1 - ingen förändring, <1 - näringsförlust														
	Vitamin C	Ref	Tsamin	Ref	Riboflavin	Ref	Vitamin B5	Ref	Folat	Ref	Vitamin B12	Ref	Kalium	Ref
Grönsaker o bär/växter														
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Tillagning m värme	0,45	SLV	0,7	SLV	0,65	SLV	0,6	SLV	0,7	NLG	NA		1	SLV
Kokning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		0,84	B
Stekning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,75	NLG	NA		1	B
Frukt o bär														
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Tillagning m värme	0,5	SLV	0,75	SLV	0,65	SLV	0,6	SLV	0,7	SLV	NA		1	SLV
Kokning	0,5	NF	0,75	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		0,75	B
Stekning	0,5	NF	0,75	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	0,5	NF	0,75	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,75	NLG	NA		1	B
Nötter, frön														
Kalla rätter	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Tillagning m värme	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	SLV
Kokning	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Stekning	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Potatis														
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Tillagning m värme	0,6	SLV	0,75	SLV	0,7	SLV	0,6	SLV	0,7	SLV	NA		1	SLV
Kokning	0,6	NF	0,75	NF	0,7	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		0,9	SLV
Stekning	0,6	NF	0,75	NF	0,7	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	0,6	NF	0,75	NF	0,7	NF	0,6	NF	0,75	NLG	NA		1	B
Rotfrukter														
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	NA		1	B
Tillagning m värme	0,45	SLV	0,7	SLV	0,65	SLV	0,6	SLV	0,7	SLV	NA		1	SLV
Kokning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		1	B
Stekning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	NA		1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,75	NLG	NA		1	B
Ost o mjölkprodukt														
Kalla rätter	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	B
Tillagning m värme	NA		1	SLV	0,9	SLV	0,9	SLV	0,7	SLV	0,85	SLV	1	SLV
Kokning	NA		1	SLV	0,9	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,9	NLG	1	B
Stekning	NA		1	SLV	0,9	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,85	NLG	1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	NA		1	SLV	0,9	NF	0,9	NF	0,75	NLG	0,85	NLG	1	B
Kött, köttprodukter o inälsmat														
Kalla rätter	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	B
Tillagning m värme	NA		0,7	SLV	0,8	SLV	0,7	SLV	0,75	SLV	0,75	SLV	1	SLV
Kokning	NA		0,7	NF	0,7	NF	0,5	NF	0,7	NLG	0,65	NLG	0,95	B
Stekning	NA		0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,75	NLG	0,8	NLG	1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	NA		0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,85	NLG	0,8	NLG	1	B
Fågel														
Kalla rätter	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	B
Tillagning m värme	NA		0,7	SLV	0,8	SLV	0,7	SLV	0,75	SLV	0,75	SLV	1	SLV
Kokning	NA		0,7	NF	0,8	NF	0,5	NF	0,7	NLG	0,65	NLG	1	B
Stekning	NA		0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,75	NLG	0,8	NLG	1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	NA		0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,85	NLG	0,8	NLG	1	B
Fisk o skaldjur														
Kalla rätter	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	B
Tillagning m värme	NA		0,9	SLV	0,8	SLV	0,9	SLV	0,7	SLV	0,85	SLV	1	SLV
Kokning	NA		0,9	NF	0,9	NF	0,95	NF	0,7	NLG	0,9	NLG	1	B
Stekning	NA		0,9	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,7	NLG	0,85	NLG	1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	NA		0,9	NF	0,8	NF	0,9	NF	0,75	NLG	0,85	NLG	1	B
Ägg														
Kalla rätter	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	B
Tillagning m värme	NA		0,95	SLV	0,9	SLV	0,8	SLV	0,7	SLV	0,85	SLV	1	SLV
Kokning	NA		0,95	NF	0,95	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,9	NLG	0,95	B
Stekning	NA		0,95	NF	0,9	NF	0,8	NF	0,7	NLG	0,85	NLG	1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	NA		0,95	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,75	NLG	0,85	NLG	1	B
Bröd och spannmål														
Kalla rätter	NA		1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV			1	B
Tillagning m värme	NA		0,8	SLV	0,95	SLV	0,65	SLV	0,7	SLV			1	SLV
Kokning	NA		0,85	NF	0,9	NF	0,6	NF	0,7	NLG			0,89	B
Stekning	NA		0,8	NF	0,95	NF	0,6	NF	0,7	NLG			1	B
Ugnstekning/bakning/grillning	NA		0,8	NF	0,95	NF	0,75	NF	0,75	NLG			1	B

Ref-rätorrens;NF-Norfoods 2000;NLG-Nutrient Losses and Gains in the Preparation of Foods 1997;SLV-Livsmedelsverket;B-Bognar 2002

NA - ej applicerbart eftersom livsmedelsgruppen inte innehåller detta näringsämne.

Retentionsfaktor 1 innebär att det antingen inte sker någon näringsförlust (ex kalla rätter) alternativt att det inte finns bättre värden

Tillagning med värme är medelvärdet av de andra tillagningsmetoderna.



RIKSMATEN 2010

Instruktioner:

Enkäten kommer att läsas maskinellt. När du besvarar enkäten ber vi dig därför tänka på att:

- Använda kulspetspenna med svart eller blå färg, inte röd. Använd inte blyertspenna!
- Skriv tydliga siffror:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
- Skriv tydliga och STORA bokstäver:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
- Markera dina svar med kryss, så här och INTE så här:
- Om du vill ändra ditt svar, täck hela rutan:
- Om du vill skriva mer text än vad som får plats på de anvisade raderna/boxarna eller om du vill förklara/förtydliga något:
 - skriv inte mellan eller i närheten av svarsrutorna
 - skriv i stället på eventuell kommentarsida

+

+

Riksmaten 2010

Bakgrund

<p>1. Är du man eller kvinna?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Man</p> <p>2 <input type="checkbox"/> Kvinna</p>																				
<p>2. Vilket år är du född?</p> <p>År: <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value=""/></p>																				
<p>3. Hur många personer (inklusive dig själv) bor vanligtvis i ditt hushåll?</p> <p><input type="text" value=""/> personer</p>																				
<p>4. Hur många personer under 18 år bor vanligtvis i ditt hushåll?</p> <p><input type="text" value=""/> personer</p>																				
<p>5. Vilket av följande alternativ passar bäst som beskrivning på den högsta genomförda utbildning du har?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Grundskola, realskola eller folkskola</p> <p>2 <input type="checkbox"/> 2-årig gymnasieutbildning, yrkesutbildning, folkhögskola, flickskola eller motsvarande</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Minst 3-årig gymnasieutbildning</p> <p>4 <input type="checkbox"/> Utbildning från universitet, högskola eller motsvarande</p> <p>5 <input type="checkbox"/> Saknar skolutbildning</p>																				
<p>6. Har du något av följande hälsoproblem?</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th></th> <th>Ja</th> <th>Nej</th> </tr> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a. Diabetes</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>b. Njursjukdom</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>c. Laktosintolerans</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>d. Glutenintolerans (celiaki)</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>				Ja	Nej		1	2	a. Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. Njursjukdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. Laktosintolerans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	d. Glutenintolerans (celiaki)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ja	Nej																		
	1	2																		
a. Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
b. Njursjukdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
c. Laktosintolerans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
d. Glutenintolerans (celiaki)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																		
<p>7. Har du någon gång vaccinerat dig mot hepatit A (Twinrix, Havrix, Ambirix, Avaxim eller Epaxal)?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Ja</p> <p>2 <input type="checkbox"/> Nej → Gå till fråga 9</p>																				
<p>8. Om du har vaccinerat dig mot hepatit A, vilket år var det? Om du inte kommer ihåg det exakta året, ange det år du tror det var.</p> <p>År: <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/></p>																				

+

+

+

+

9. Har du under de senaste 12 månaderna haft diarré och/eller kräkning som du sätter i samband med intag av mat eller vatten?

- 1 Ja
2 Nej

10. Röker du?

- 1 Ja, dagligen
2 Ja, vid enstaka tillfällen
3 Nej, jag har slutat
4 Nej, jag har aldrig rökt

11. Hur lång är du?

cm

12. Hur mycket väger du?
Svara i hela kilo.

kg

13. Vilket är ditt midjemått?

Använd ett måttband. Stå upp och mät midjemåttet i höjd med naveln efter en normal utandning.

cm

14. Vilket är ditt höftmått?

Använd ett måttband. Mät höftmåttet där stjärten är som bredast.

cm

+

+

+

+

Frågorna 15 till 17 ska endast besvaras av kvinnor**15. Har du fött några barn?**

- 1 Ja
2 Nej → Gå till fråga 17

16. Hur många månader sammanlagt har du helammat dina barn när de var små?

Exempel. Du har fött två barn och helammade det ena barnet fem månader och det andra två månader, kryssa i alternativet 7-12 månader.

- 1 1-3 månader sammanlagt
2 4-6 månader sammanlagt
3 7-12 månader sammanlagt
4 Mer än 12 månader sammanlagt
5 Jag har inte helammat mina barn

17. Är du...

	Ja 1	Nej 2
a. ...gravid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ...ammande?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ...i postmenopausen eller inte haft någon menstruation det senaste året?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

+



Arbete och fritid

18. Vilken av följande beskrivningar stämmer bäst med din nuvarande huvudsakliga sysselsättning?

- 1 Arbetar som anställd/Egen företagare
- 2 Studerande
- 3 Arbetssökande eller i arbetsmarknadspolitisk åtgärd
- 4 Pensionär (ålders-, avtalspension)
- 5 Har sjukersättning/Är förtidspensionerad
- 6 Långtidssjukskriven (sedan minst 60 dagar)
- 7 Gravditets- eller föräldraledig
- 8 Hemarbetande
- 9 Annat

} Gå till fråga 21

19. Till vilket yrke vill du räkna ditt huvudsakliga arbete?

--

20. Inom vilken bransch arbetar du?

--

21. Har du varit på solsemester utomlands under de 2 senaste månaderna?

- 1 Ja
- 2 Nej

22. När det är soligt:

- 1 Är du helst i solen hela tiden
- 2 Både i sol och skugga
- 3 Söker skugga hela tiden



23. Vilken typ av mat äter du?

- 1 Alla sorters mat
- 2 Allt utom kött
- 3 Lakto-ovo-vegetariskt, dvs. inte kött, fågel och fisk
- 4 Laktovegetariskt, men ibland fisk och ägg
- 5 Bara laktovegetariskt, dvs. inte kött, fågel, fisk eller ägg
- 6 Vegankost, dvs. äter inte kött, fågel, fisk, ägg eller mjölkprodukter
- 7 Annan kost

24. a) Följer du just nu någon särskild diet?

- 1 Ja
- 2 Nej → Gå till fråga 25

b) Vilken diet är det du följer?

Namnge eller beskriv.

25. Vilken typ av matfett använder du oftast på smörgås?

Endast ett svar får markeras.

- 01 Smör
- 02 Bregott, 75-80 % fett
- 03 Bordsmargarin 70-80 % fett, t.ex. Becel Gold
- 04 Bordsmargarin 60 % fett, t.ex. Bregott Mellan, Runda Bords, Milda normalsaltat
- 05 Lättmargarin 30-40 % fett, t.ex. Lätta, Becel, Lätt & Lagom, Milda smörgås lätt
- 06 Benecol, Becel ProAktiv
- 07 Mat & bakmargarin (i papper/folie) 70-80 % fett, t.ex. Milda, Carlshamn Gott Gott
- 08 Annat matfett
- 09 Använder inte matfett på smörgås
- 10 Vet inte



26. Vilken typ av matfett används oftast i matlagningen i ditt hushåll?

Endast ett svar får markeras.

- 01 Matolja
- 02 Rapsolja
- 03 Olivolja
- 04 Majsolja
- 05 Solrosolja
- 06 Smör
- 07 Mat & bakmargarin (i papper/folie) 70-80 % fett, t.ex Milda, Carlshamn Gott Gott
- 08 Flytande matfett/margarin, t.ex. Arla Smör & Rapsolja, Milda Culinesse,
- 09 Bordsmargarin 70-80 % fett, t.ex. Becel Gold
- 10 Bregott 75-80 % fett
- 11 Annat matfett
- 12 Använder inte matfett
- 13 Vet inte

27. Vilken typ av salt använder du oftast i matlagningen?

Endast ett svar får markeras.

- 1 Salt med jod
- 2 Salt utan jod
- 3 Mineralsalt (natriumreducerad) med jod
- 4 Mineralsalt (natriumreducerad) utan jod
- 5 Flingsalt
- 6 Havssalt
- 7 Vet inte





28. Hur ofta äter du grönsaker?

Tänk på de senaste 12 månaderna.

Med grönsaker menas även baljväxter och rotfrukter.

Exempel: Grönsaker (färska, frysta, stuvade, konserverade m.m.), som broccoli, tomat, gurka, paprika, sallat, bönor, linser, morot, rödbeta, selleri och palsternacka. Försök också ta med rätter där grönsaker ingår, som blandad sallad, grönsaksblandning, grönsaksjuice eller grönsakssoppa och gryträtter med grönsaker.

Räkna inte med de tillfällen då intaget klart understiger en portion, t ex en gurkskiva på smörgåsen, persiljekvist.

Endast ett svar får markeras.

- 01 Aldrig
- 02 <1 gång/månad
- 03 1 gång/månad
- 04 2 gånger/månad
- 05 3 gånger/månad

- 06 1 gång/vecka
- 07 2 gånger/vecka
- 08 3 gånger/vecka
- 09 4 gånger/vecka
- 10 5 gånger/vecka
- 11 6 gånger/vecka

- 12 1 gång/dag
- 13 2 gånger/dag
- 14 3 gånger/dag
- 15 4 gånger/dag eller mer



**29. Hur ofta äter du frukt och bär?**

Tänk på de senaste 12 månaderna.

Med frukt och bär menas t ex ett äpple, en apelsin, en banan, en klase druvor, ett glas juice, en tallrik jordgubbar, eller frukt och bär som ingår i kräm, kompott eller fruktsallad.

Räkna inte med de tillfällen då intaget klart understiger en portion, t.ex. bär som dekoration på tårter.

Endast ett svar får markeras.

- 01 Aldrig
 02 <1 gång/månad
 03 1 gång/månad
 04 2 gånger/månad
 05 3 gånger/månad

 06 1 gång/vecka
 07 2 gånger/vecka
 08 3 gånger/vecka
 09 4 gånger/vecka
 10 5 gånger/vecka
 11 6 gånger/vecka

 12 1 gång/dag
 13 2 gånger/dag
 14 3 gånger/dag
 15 4 gånger/dag eller mer

30. Hur stor andel av de frukter och grönsaker du äter/köper uppskattar du är ekologiska?

Tänk på de senaste 12 månaderna. Endast ett svar får markeras.

- 1 Ingen/liten andel (mindre än ¼, 25 %)
 2 Ungefär en fjärdedel (¼, 25 %)
 3 Ungefär hälften (½, 50 %)
 4 Det mesta (¾, 75 % eller mer)

31. Hur ofta äter du...?

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

	Aldrig	<1 gång/månad	1 gång/månad	2-3 gånger/månad	1 gång/vecka	2-3 gånger/vecka	4-6 gånger/vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Vindruvor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Jordgubbar (färska/frysta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hallon (färska/frysta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Torkade fikon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Russin, sultanas, korinter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Annan torkad frukt (dadlar, aprikoser, äpplen, mango, papaya m.fl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**32. Hur ofta äter du...?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Chips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Popcorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Tacoskal, nachos, majstortillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Choklad och godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Bullar, kakor, kex, tårta m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Glass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Hur ofta dricker du saft eller läsk...?

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Sötad med socker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Sötad med sötningsmedel, lightläsk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. Hur ofta använder du något av följande sötningsmedel (suketter, hermesetas, canderell) i kaffe, te, på fil, gröt eller i matlagning och bakning?

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar.

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Hur ofta äter du följande kryddor?

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Kanel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Chili-/Paprikapulver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**36. Hur ofta äter du svamp?***Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Odlad champinjon, rå (inte tillagad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Annan svamp rå (inte tillagad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Odlad champinjon, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Stenmurkla, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Annan odlad svamp, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Egen plockad svamp, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Köpt konserverad/fryst svamp, rå eller tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Hur ofta äter du mat som grillats hemma (kolgrill, gasolgrill eller liknande, inte i vanlig ugn)?*Tänk på maj till september. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Kött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Kyckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Hur ofta äter du följande som huvudrätt?*Tänk på de senaste 12 månaderna. Endast ett svar får markeras på varje rad.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Nötkött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Griskött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Kyckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Fisk, skaldjur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





39. Hur ofta äter du följande fisk- och skaldjurssorter? Ta med all fisk och skaldjur du konsumerar, både köpt och fångad under fritidsfiske.

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

	Aldrig	1-3 ggr/år	4-8 ggr/år	9-11 ggr/år	1 gång/ månad	2-3 ggr/ månad	1 gång/ vecka	2-3 ggr/ vecka	4-6 ggr/ vecka	Varje dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Fiskpinnar, fiskbullar och andra liknande produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Lax och regnbåge, öring, röding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Stillahavslax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Abborre, gädda, gös, lake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Mager havsfisk till exempel torsk, sej, kolja, alaska pollock, hoki, kummel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Spätta, flundra, piggvar och annan plattfisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Tonfisk på burk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Svärdfisk, tonfisk (ej burk), stor hälleflundra, haj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Sill (t.ex. inlagd), makrill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Strömming, böckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Ansjovis, "svenska" sardiner t ex Gustav den 5:e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Äl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. Krabba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n. Räkor, kräftor, hummer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o. Musslor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p. Ostron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Är du själv fritidsfiskare eller har du bekanta/släktingar som är det? I så fall, hur ofta äter du följande fisksorter som du eller dina bekanta/släktingar fångat?

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

	Aldrig	1-3 ggr/år	4-8 ggr/år	9-11 ggr/år	1 gång/ månad	2-3 ggr/ månad	1 gång/ vecka	2-3 ggr/ vecka	4-6 ggr/ vecka	Varje dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Lax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Strömming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Abborre, gädda, gös, lake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**41. Hur ofta äter du kött eller charkuteriprodukter från dessa djurarter?***Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Ren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Lamm/Får	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Häst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Vilt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Hur ofta äter du dessa nötter som de är?*Räkna inte med de nötter som ingår i t.ex. müsli, sallad, bakverk etc.**Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig/ nästan aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Hasselnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Valnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Pistagemandlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Paranötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Pinjenötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Cashewnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Mandel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Jordnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Hur ofta äter du maträtter, müsli, sallad eller bakverk som innehåller nötter?*Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar.*

	Aldrig/n ästan aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. Hur ofta äter du bröd eller maträtter med sesam- eller vallmofrön i/på?*Räkna med både köpt och hembakat!**Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar.*

	Aldrig/ nästan aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



+

+

Kosttillskott

45. Brukar du ta något vitamin- mineral- eller omega-3 tillskott?

- 1 Ja, regelbundet hela året
- 2 Ja, regelbundet under vinterhalvåret
- 3 Ja, regelbundet under sommarhalvåret
- 4 Ibland; när jag kommer ihåg det eller känner mig trött eller förkyld
- 5 Nej aldrig → Gå till fråga 47

46. Tar du just nu något/några kosttillskott som innehåller...?

Flera svar får anges.

- 1 Flera vitaminer och/eller mineralämnen, t.ex. multivitaminer
- 1 Endast vitamin D
- 1 Endast folsyra
- 1 Endast järn
- 1 Endast selen
- 1 Fiskolja eller annat omega-preparat
- 1 Nej, tar inget av dessa kosttillskott

47. a) Brukar du ta något annat kosttillskott eller hälsokostpreparat?

- 1 Ja
- 2 Nej → Gå till fråga 48

b) Vilket/vilka kosttillskott eller hälsokostpreparat?

48. Var brukar du handla dina kosttillskott och/eller hälsokostpreparat?

Flera svar får anges!

- 1 Apotek eller deras webbshop
- 1 Hälsokosthandel
- 1 Mataffär
- 1 Hemförsäljning
- 1 Internet
- 1 Telefonförsäljning
- 1 Postorder
- 1 Annat

+

+

+

+

Övrigt

49. När byggdes den bostad du bor i?

- 1 Tidigare än 1900-talet
- 2 1900-1950-talen
- 3 1960-1970-talen
- 4 1980-1990-talen
- 5 2000-2005
- 6 2006-2009
- 7 2010-

- 8 Vet ej

50. a) Har bostaden du bor i renoverats under de senaste 10 åren?

- 1 Ja
 - 2 Nej
 - 3 Vet ej
- } Gå till fråga 51

b) Vilken typ av renovering?

Flera svar får anges

- 1 Nya innerväggar/innertak
- 1 Målning
- 1 Tapetsering
- 1 Ny golvbeläggning
- 1 Annan typ av renovering

c) Om ny golvbeläggning, vilken typ?

Flera svar får anges.

- 1 Linoleum
- 1 Plastmatta/PVC
- 1 Laminat
- 1 Heltäckningsmatta
- 1 Kork-o-plast
- 1 Annat
- 1 Vet ej

51. Vilken typ av kranvatten har du i din bostad?

Om du har flera bostäder ange det som gäller i den bostad där du bor större delen av året.

- 1 Kommunalt vatten
- 2 Vatten från egen **grävd** brunn
- 3 Vatten från egen **borrad** brunn
- 4 Gemensam brunn (vattenförening, tomtägarförening, samfällighet etc.)
- 5 Vet inte

+

+



52. Vilken typ av kärl använder du oftast, när du lagar eller värmer mat i mikrovågsugn?

- 1 Tallrik eller skål av porslin, eldfast gods, glas, eller liknande
 2 Plastförpackning som tidigare har används till annat, t.ex. glassförpackning, eller plastförpackning som inte är avsedd för användning i mikrovågsugn
 3 Kärl eller förpackning avsedd för användning i mikrovågsugn
 4 Använder inte mikrovågsugn

53. Hur ofta äter du livsmedel förpackade i glasburk, konserverburk eller tub?

Tänk på de senaste 12 månaderna. T.ex. vitlök, oliver eller saltorkade tomater i olja, pesto, tapenade.

Endast ett svar får markeras på varje rad.

	Aldrig/ nästan aldrig 01	1-3 ggr/år 02	4-8 ggr/år 03	9-11 ggr/år 04	1 gång/ månad 05	2-3 ggr/ månad 06	1 gång/ vecka 07	2-3 ggr/ vecka 08	4-6 ggr/ vecka 09	varje dag 10
a. Livsmedel i olja förpackade i glasburk med metallock (t.ex. vitlök, oliver och saltorkade tomater, pesto, tapenade)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Konserver med fisk (t.ex. tonfisk, sardiner, makrill, sill, ansjovis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Konserver med kött (t.ex. köttsocka, picknickbög, salta biten, köttbullar, köttsocka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Konserver med grönsaker (t.ex. krossade tomater, ärtor, majs, grönsakssoppa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Konserver med frukt (t.ex. persikor, päron, cocktailbär)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Livsmedel på tub (t.ex. kalles kaviar, räköst, majonnäs, senap, tomatpuré)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tack för att du svarade på enkäten!





RIKSMÄATEN 2010



Testa dina matvanor

- bidra till viktig forskning

Livsmedelsverket och Statistiska Centralbyrån
genomför matvaneundersökning



LIVSMEDELS
VERKET

Vill du bidra till viktig forskning om mat och hälsa – och samtidigt testa dina matvanor?

Debatten om mat och hälsa har sällan varit så intensiv som nu. Men vad äter vi egentligen?

Det vill Livsmedelsverket ta reda på genom matvaneundersökningen RIKSMATEN. Undersökningen genomförs i samarbete med Statistiska Centralbyrån, SCB.

Du är utvald

Vi har alla olika matvanor. För att få en rättvis bild av hur befolkningen i Sverige äter kommer 6 000 personer mellan 18 och 80 år få möjlighet att delta i undersökningen.

Du är en av dem! Genom att vara med i undersökningen bidrar du till viktig forskning om mat och hälsa, men självklart är det frivilligt.

Dina resultat

När din registrering är slutförd får du en sammanställning. Den visar bland annat hur mycket frukt och grönsaker du ätit, i förhållande till vad som rekommenderas, hur fördelningen av protein, fett och kolhydrater ser ut. Du får också veta hur ditt energi- och näringsintag är.

Så här går det till

Inom några veckor kommer en person från SCB att ringa upp dig för att berätta mer om undersökningen.

I korthet går den till så att du besvarar en enkät, antecknar det du äter och dricker under fyra dagar, som du sedan rapporterar.

Du väljer själv om du vill rapportera via internet eller per telefon.

Hur hanteras dina svar?

Dina svar behandlas så att ingen obehörig kan ta del av dem. För att intervjun ska bli så kort som möjligt, kommer vi att använda följande uppgifter som redan finns i SCB:s befolkningsregister gällande ålder, kön, inkomst, utbildning, födelse land, län, kommun och postnummer.

Dina svar och de uppgifter som hämtas från SCB:s register är skyddade av offentlighets- och sekretesslagen (SFS 2009:400) enligt 24 kapitlet 8 § och av personuppgiftslagen.

Resultaten kommer endast att redovisas i tabeller och figurer och kan inte kopplas till någon enskild person.

Tack för hjälpen!

Som tack för att du ställer upp i matvaneundersökningen får du antingen ett presentkort på 100 kr, som kan användas i de flesta svenska affärer, eller en biocheck på 100 kr.

Kontakta oss gärna

Har du frågor om undersökningen eller vill lämna ett meddelande kan du ringa eller skriva till SCB.

Telefon växel 019-17 60 00, direkt 019-17 60 02 eller 019-17 61 08

E-post: anna.welin@scb.se eller ulrika.andersson@scb.se

Postadress: SCB, Riksmaten 2010, 701 89 Örebro

Vänliga hälsningar

Heléne Enghardt Barbieri
Nutritionist, Livsmedelsverket

Anna Welin
Undersökningsledare, SCB



LIVSMEDELS
VERKET



RIKSMATEN 2010



Testa dina matvanor

- bidra till viktig forskning

Livsmedelsverket och Statistiska Centralbyrån
genomför matvaneundersökning



LIVSMEDELS
VERKET

Vill du bidra till viktig forskning om mat och hälsa – och samtidigt testa dina matvanor?

Debatten om mat och hälsa har sällan varit så intensiv som nu. Men vad äter vi egentligen?

Det vill Livsmedelsverket ta reda på genom matvaneundersökningen RIKSMATEN. Undersökningen genomförs i samarbete med Statistiska Centralbyrån, SCB.

Du är utvald

Vi har alla olika matvanor. För att få en rättvis bild av hur befolkningen i Sverige äter kommer 6 000 personer mellan 18 och 80 år få möjlighet att delta i undersökningen.

Du är en av dem! Genom att vara med i undersökningen bidrar du till viktig forskning om mat och hälsa, men självklart är det frivilligt.

Dina resultat

När din registrering är slutförd får du en sammanställning. Den visar bland annat hur mycket frukt och grönsaker du ätit, i förhållande till vad som rekommenderas, hur fördelningen av protein, fett och kolhydrater ser ut. Du får också veta hur ditt energi- och näringsintag är.

Så här går det till

Inom några veckor kommer en person från SCB att ringa upp dig för att berätta mer om undersökningen.

I korthet går den till så att du besvarar en enkät, antecknar det du äter och dricker under fyra dagar, som du sedan rapporterar.

Du väljer själv om du vill rapportera via internet eller per telefon.

Vi kommer också att be dig lämna blod- och urinprov för att mäta järn, vitamin D och folat. Vi kommer också att titta på antikroppar mot matförgiftningsbakterier och göra miljöanalyser.

Hur hanteras dina svar?

Dina svar och provsvar behandlas så att ingen obehörig kan ta del av dem. För att intervjun ska bli så kort som möjligt, kommer vi att använda följande uppgifter som redan finns i SCB:s befolkningsregister gällande ålder, kön, inkomst, utbildning, födelse land, län, kommun och postnummer.

Dina svar, provsvar och de uppgifter som hämtas från SCB:s register är skyddade av offentlighets- och sekretesslagen (SFS 2009:400) enligt 24 kapitlet 8 § och av personuppgiftslagen.

Resultaten kommer endast att redovisas i tabeller och figurer och kan inte kopplas till någon enskild person.

Tack för hjälpen!

Som tack för att du ställer upp i matvaneundersökningen får du antingen ett presentkort på 100 kr, som kan användas i de flesta svenska affärer, eller en biocheck på 100 kr.

Du får ytterligare 100 kronor som tack för att du lämnar blod- och urinprov.

Kontakta oss gärna

Har du frågor om undersökningen eller vill lämna ett meddelande kan du ringa eller skriva till SCB.

Telefon växel 019-17 60 00, direkt 019-17 60 02 eller 019-17 61 08

E-post: anna.welin@scb.se eller ulrika.andersson@scb.se

Postadress: SCB, Riksmaten 2010, 701 89 Örebro

Vänliga hälsningar

Heléne Enghardt Barbieri
Nutritionist, Livsmedelsverket

Anna Welin
Undersökningsledare, SCB



LIVSMEDELS
VERKET



RIKSMATEN 2010

Dina uppgifter

Varmt välkommen till Livsmedelsverkets matvaneundersökning!

Tack för att du vill vara med! Dina svar är mycket värdefulla och bidrar till att ge oss en bild av hur den vuxna befolkningen i Sverige äter.

Undersökningen består av 2 delar:

1. Enkät – frågor om arbete, fritid, utbildning och hur ofta du äter vissa livsmedel.
2. Kostregistrering – anteckna allt du äter och dricker under fyra, efter varandra följande, dagar. Se ”Hur du kostregistrerar”.

Denna dag är utvald för dig att börja kostregistrera:

_____ -dagen den _____

Svara och registrera via dator

Du som ska svara på enkäten och registrera via datorn gå till webbadressen:

www.slv.se/riksmaten

Där loggar du in för att registrera. Du hittar även länk till enkäten (öppnas i nytt fönster). Glöm inte att skicka in enkäten när du svarat på frågorna.

Inloggningsuppgifter (var noga med att skilja på små och stora bokstäver):

Användarnamn:

Lösenord:

Rapportera via telefon

En av SCBs intervjuare kommer att registrera det du har antecknat. Detta kommer att ske dag 2 och efter dag 4.

Den medföljande enkäten fyller du i och återsänder till SCB.

Om du har frågor kontakta

SCB på telefon 019-17 61 08 eller via e-post: ulrika.andersson@scb.se
Livsmedelsverket på telefon 018-17 53 34 eller via e-post: riksmaten@slv.se

Dina uppgifter

Varmt välkommen till Livsmedelsverkets matvaneundersökning!

Tack för att du vill vara med! Dina svar är mycket värdefulla och bidrar till att ge oss en bild av hur den vuxna befolkningen i Sverige äter.

Undersökningen består av 3 delar:

1. Enkät – frågor om arbete, fritid, utbildning och hur ofta du äter vissa livsmedel.
2. Kostregistrering – anteckna allt du äter och dricker under fyra, efter varandra följande, dagar. Se ”Hur du kostregistrerar”.
3. Provtagning – blod- och urinprov. Se ”Provtagning Riksmaten 2010”.

Denna dag är utvald för dig att börja kostregistrera:

_____ -dagen den _____

Svara och registrera via dator

Du som ska svara på enkäten och registrera via datorn gå till webbadressen:

www.slv.se/riksmaten

Där loggar du in för att registrera. Du hittar även länk till enkäten (öppnas i nytt fönster). Glöm inte att skicka in enkäten när du svarat på frågorna.

Inloggningsuppgifter (var noga med att skilja på små och stora bokstäver):

Användarnamn:

Lösenord:

Rapportera via telefon

En av SCBs intervjuare kommer att registrera det du har antecknat. Detta kommer att ske dag 2 och efter dag 4.

Den medföljande enkäten fyller du i och återsänder till SCB.

Provtagning

En person från Arbets- och miljömedicin kommer att kontakta dig för att bestämma tid och plats för provtagningen.

Ta med dig ID-handling och deltagarbeviset med ditt namn och personnummer ifyllt. Du behöver inte vara fastande.

Om du har frågor kontakta

SCB på telefon 019-17 61 08 eller via e-post: ulrika.andersson@scb.se
Livsmedelsverket på telefon 018-17 53 34 eller via e-post: riksmaten@slv.se



Hur du kostregistrerar



Du ska under fyra, efter varandra följande, dagar registrera allt du äter och dricker. Kom ihåg att även ange det du äter och dricker mellan måltiderna samt eventuella kosttillskott.

Anteckna allt du äter och dricker!

Det är bra om du har med dig anteckningshäftet och portionsguiden under dagen och antecknar direkt, för att inte glömma hur mycket och vad du ätit och druckit.

Att anteckna

1. Måltid, tid och plats

De måltider du kan välja mellan är: frukost, lunch, middag och övrigt ätande.

Övrigt ätande anger du när du äter eller dricker sådant som du inte tycker passar under något av de andra alternativen.

Tidpunkt: Ange klockslag då du började äta måltiden.

Plats: Var åt du? Ange det alternativ som passar bäst.

Se alternativen i anteckningshäftet.

2. Vad du äter

Tänk på att en måltid ofta består av flera delar, till exempel spaghetti, köttfärssås, grönsaker, bröd, dryck och kanske en efterrätt. Anteckna och registrera/rapportera delarna var för sig.

Glöm inte olika tillbehör som ketchup, senap, dressing, sås.

3. Hur mycket du äter och dricker

Anteckna hur mycket du åt och drack med hjälp av olika enheter, till exempel dl, styck, gram, eller med portions- och storleksbilder som finns i portionsguiden.

Läs mer i portionsguiden hur du anger mängd.

4. Kosttillskott

Anteckna också de kosttillskott som du tar, till exempel omega 3, 500 mg, 3 kapslar. Du behöver inte ange eventuella mediciner.

Vilken information är viktig?

Försök vara så noggrann som möjligt när du antecknar vad du ätit. Läs informationen på livsmedelsförpackningarna! Om du inte har lagat maten själv – fråga gärna om innehållet i maträtten.

I portionsguiden och anteckningshäftet finns det exempel på hur en dag skulle kunna se ut.

Att tänka på

Beroende på vilket livsmedel/maträtt du ätit, finns det flera viktiga saker att tänka på:

- **Fetthalt**, t ex för mjölk, ost, margarin och korv (mager och light)
- **Sötad med sötningsmedel, osötad eller lättsockrad**, t ex för saft, sylt, marmelad, godis och läsk
- **Kylvara/frysvara, pulver eller konserv** (industritillagad mat): gäller främst soppa och sås
- **Ekologisk/kravmärkt**: gäller mjölk, naturell fil och yoghurt
- **Ingår mjölk, grädde, crème fraiche eller kokosmjölk i maträtten**, t ex i potatisgratäng eller i grytor
- **Grovt, ljust eller vitt bröd**, t ex grovt korvbröd
- **Tillagnings- och beredningssätt**
 - Kokt, stekt, grillad, wokad
 - Torkad, t ex torkad frukt
 - Inlagd, t ex inlagd gurka

Registrera på dator

När du har antecknat vad och hur mycket du ätit och druckit är det enkelt att registrera på datorn. Logga in på www.slv.se/riksmaten.

Registrera så fort du har möjlighet, åtminstone varje dag, då är det enklare att komma ihåg alla detaljer om måltiden

När du har registrerat alla fyra dagar ska du välja **>>Färdig-rapportera<<**. Där ska du bland annat svara på frågor om fysisk aktivitet och om du har varit sjuk.

Avsluta genom att klicka på **>>Skicka in<<**. När du har gjort det får du en sammanställning av dina resultat.

Rapportering via telefon

Om du ska rapportera via telefon kommer det att ske dag 2 och efter dag 4.

En av SCBs intervjuare ringer upp och du får muntligt ange vad du har antecknat och svara på följdfrågor.

Glöm inte att begära en sammanställning av ditt resultat!

Sammanställningens innehåll

Sammanställningen visar hur mycket frukt och grönsaker du ätit, i förhållande till vad som rekommenderas, och hur fördelningen av protein, fett, kolhydrater ser ut. Du får också veta ditt energi- och näringsintag.

Om du har frågor

Kontakta SCB på telefon 019-17 61 08 om du har förlorat dina inloggningsuppgifter.

Kontakta Livsmedelsverket om du har frågor om kostregistreringen, telefon 018-17 53 34 eller riksmaten@slv.se

Lycka till och tack för din medverkan!

Deltagarbevis

RIKSMATEN 2010

Matvaneundersökning

NAMN: _____

PERSONNUMMER: _____



LIVSMEDELS
VERKET



Återkoppling till deltagarna i Riksmaten 2010

Resultat

Din registrering har skickats in och här visas dina resultat.

Vi vill tacka dig för din medverkan i Riksmaten 2010. Dina svar är mycket värdefulla och bidrar till att ge oss en bild av hur den vuxna befolkningen i Sverige äter.

Om du ännu inte har besvarat enkäten välj [Fokki](#).

Frukt och grönsaker

Rekommenderad
mängd/dag 500g

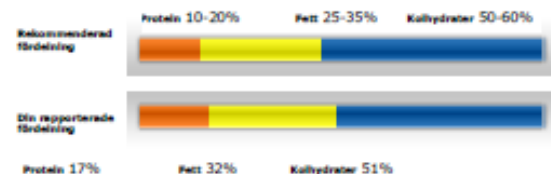
Din rapporterade
mängd/dag 295g

I begreppet frukt och grönsaker ingår även bär, 1 deciliter juice, torkad frukt, rotfrukter och torkade baljväxter. Potatis ingår däremot inte. 500 gram motsvarar till exempel tre frukter och två knytnävsstora portioner grönsaker. Det är bra att äta olika sorters frukter och grönsaker.

[Livsmedelsverkets fem kostråd](#)

Fördelningen av energi

När man ska bedöma en persons matvanor brukar man titta på hur kosten är sammansatt, det vill säga hur mycket av energin som kommer från protein, fett och kolhydrater.



För att kunna bedöma matvanor bör man räkna energifördelningen på en längre period, inte för enskilda måltider eller dagar. Därför visas din energifördelning uträknat på hela perioden.

Mängden energi

Beräknat
dagsbehov 2344 kcal

Din rapporterade
mängd/dag 2006 kcal

Med hjälp av de frågor du besvarat om kön, ålder, vikt och aktivitetsnivå har vi räknat fram hur mycket kalorier (kcal) du behöver per dag. Det är den genomsnittliga mängd energi du behöver för att din kropp ska fungera och för att du ska behålla vikten utifrån din nuvarande aktivitetsnivå. Värdet ger dig en uppfattning om hur stort ditt energibehov är.

Ovan presenteras ditt genomsnittliga energintag, det vill säga ett beräknat medelvärde av energin från det du har anggett att du ätit och druckit under alla registreringsdagar. Om du vill se hur ditt energi- och näringsintag har varierat från dag till dag kan du öppna en tabell, där resultatet presenteras för de enskilda dagarna.

[Ditt energi- och näringsintag](#)

[Svenska näringsrekommendationer](#)

[Kalorier och energiprocet - hur räknar man](#)



Lika viktigt som det är att äta bra är det att röra sig varje dag. Utnyttja varje tillfälle till motion i vardagen - ta till exempel trapporna i stället för hissen, åk kommunalt i stället för bil, cykla till jobbet i barnens lek. Tänk också på att städning, handning, gräsklippning, snöskottning med mera också är fysisk aktivitet!

[Råd om fysisk aktivitet](#)

Fördjupad info om de olika dagarna

Dag	Energi (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kolhydrater (g)	Fibrer (g)	Alkohol (g)	C-vitamin (mg)	Järn (mg)	Folat (µg)	D-vitamin (µg)
Dag 1	2231	97	83	259	26	0	32	11	235	6
Dag 2	1756	69	56	232	22	0	20	18	223	5
Dag 3	1885	74	68	229	25	0	97	12	221	4
Dag 4	2150	87	71	210	21	40	38	19	208	3
Medelintag	2006	82	70	232	24	10	47	15	222	4

Resultat från fyra dagar kan inte säga om en person får i sig för mycket eller för lite av ett näringsämne. För det krävs fler dagar och biologiska mätningar.

Observera att eventuella kosttillskott saknas i värdena. Dessutom finns en osäkerhet i siffrorna beroende på om du har ätit berikade eller obekade livsmedel, t ex frukostflingor

Läs mer om: [Protein](#), [Fett](#), [Kolhydrater](#), [Fibrer](#), [Alkohol](#), [C-vitamin](#), [Järn](#), [Folat](#), [D-vitamin](#)

[Tillbaka](#)



Färdigrapportera

Du är klar när du har registrerat alla måltider alla livsmedel alla fyra dagar. Om du inte är klar går du tillbaka till [Registrera dina måltider](#).

Innan du skickar in din registrering ber vi dig svara på några frågor.

Ålder (år) Kön Vikt (kg)

Fritid (senaste 12 mån)

Om du tänker på de **senaste 12 månaderna**, hur mycket har du rört dig och ansträngt dig på fritiden?
Om aktiviteten varierar mycket mellan t.ex. sommar och vinter så försök att ge ett genomsnitt för de senaste 12 månaderna.

- Stillasittande fritid**
Mest läsning, TV. Promenerar, cyklar och rör mig mindre än 2 timmar i veckan
- Måttlig motion**
Minst 2 timmar i veckan, men utan att svettas. T. ex cykla, promenera, arbeta i trädgården, fiska, bowla eller spela bordtennis
- Måttlig, regelbunden motion**
1-2 gånger i veckan med löpning, simning, tennis, badminton eller liknande
- Regelbunden motion och träning**
Minst 3 gånger i veckan och minst 30 minuter per gång



Jobb (senaste 12 mån)

Om du tänker på de **senaste 12 månaderna**, vilken av följande beskrivningar stämmer bäst överens med hur du normalt rör eller anstränger dig i ditt arbete? Om du inte arbetar (arbetslös, föräldraledig, pensionär eller liknande) ska du fylla i det som bäst stämmer överens med hur din vardag ser ut.
Om aktiviteten varierar mycket mellan t.ex. sommar och vinter så försök att ge ett genomsnitt för de senaste 12 månaderna.

- Övervägande stillasittande arbete**
Exempel: skrivbordsarbete, montering av lättare delar.
- Lätt, men något rörligt arbete**
Jag går ganska mycket, men bär inte och lyfter inte tyngre saker.
Exempel: lätt industriarbete, affärsbiträde, sjuksköterska, hemarbete utan småbarn.
- Måttligt tungt arbete**
Jag går mycket och lyfter eller bär ganska mycket.
Exempel: cyklande brevbärare, tyngre industriarbete, lokalvårdare, undersköterska, hemarbete med småbarn.
- Tungt kroppsarbete**
Jag har tunga lyft och anstränger mig mycket kroppsligt.
Exempel: tungt lantbruks- eller skogsarbete, fiske med tunga redskap, tungt byggnadsarbete.

Nästa ->

Sjukinformation

Har du varit sjuk någon dag så att du p.g.a. det har ätit annorlunda eller mindre?
Bocka i så fall i de dagar du varit sjuk.

torsdag fredag lördag

Var det något livsmedel du saknade?

I rutan nedan skriver du om det var något livsmedel eller maträtt som du inte hittade när du sökte och om du valde något annat istället. Skriv gärna vilken dag det gäller.

Kommentar

I rutan nedan kan du skriva ytterliggare kommentarer du har på undersökningen.

Skicka in din registrering

Du ska ha stort tack för din medverkan! Den är mycket värdefull.

Vi vill påminna dig om att besvara Enkäten, om du inte har gjort det.

Vill du se resultat från din registrering?

Ja, jag vill se mina resultat (Det går även att logga in senare för se dina resultat)

Skicka in

Bilaga 6 pilotundersökningar

Pilotstudie 2008

Syfte

Det övergripande syftet med den första pilotundersökningen, som genomfördes hösten 2008, var att testa undersökningslogistiken, det nya webbverktyget för registrering av matvanor, enkätfrågor och blod- och urinprovstagning genom ”remisser” till vårdcentraler.

Datainsamling

Datainsamlingen i denna pilotstudie genomfördes under perioden 25 augusti till 5 oktober 2008. Insamlingen genomfördes med hjälp av Livsmedelsverkets webbverktyg och en webbenkät samt datorstödda telefonintervjuer av SCB:s intervjuare. Sju stycken av SCB:s intervjuare med placering i Örebro har arbetat med datainsamling.

Alla deltagare som tackat ja fick både muntlig och skriftlig information om kostregistreringen, dels via utskickat material, dels via SCB:s intervjuare som gick igenom materialet och webbregistreringen vid ett inbokat telefonsamtal. Deltagarna fick också ett strukturerat anteckningshäfte, där de uppmanades att skriva upp allt de åt och drack så noggrant som möjligt.

Population och urval

I pilotundersökningen ingick personer som enligt befolkningsregistret var mellan 18 och 80 år gamla per 2008-12-31. Rampopulationen avgränsades med hjälp av registret över totalbefolkningen (RTB) och stratifierades efter kön, åldersgrupper (18-34, 35-64 och 65-80 år) och startdag för kostregistreringen (tisdag, onsdag och lördag). Från respektive stratum drogs ett obundet, slumpmässigt urval om total 300 personer. Urvalet uppdaterades 2008-08-14.

I tabell 1.1 redovisas urvalsstorlekar i respektive stratum. Tabellen innehåller också marginalsommor för att visa fördelningen på åldersklasser och startdagar.

Tabell 1.1 Fördelning av urvalet på kön, ålder och startdag

Stratum	Dag			Total
	Tisdag	Onsdag	Lördag	
Man, 18-34 år	18	16	16	50
Man, 35-64 år	16	18	16	50
Man, 65-80 år	16	16	18	50
Kvinna, 18-34 år	18	16	16	50
Kvinna, 35-64 år	16	18	16	50
Kvinna, 65-80 år	16	16	18	50
Total	100	100	100	300

120 personer skulle tillfrågas om att lämna blod- och urinprov. I tabell 1.2 redovisas urvalsstorlekar i respektive stratum för dem som förväntades lämna prover.

Tabell 1.2 Fördelning av uttagna till blod- och urinprovtagning på kön, ålder och startdag

Stratum	Dag			Total
	Tisdag	Onsdag	Lördag	
Man, 18-34 år	7	7	6	20
Man, 35-64 år	6	7	7	20
Man, 65-80 år	7	6	7	20
Kvinna, 18-34 år	7	7	6	20
Kvinna, 35-64 år	6	7	7	20
Kvinna, 65-80 år	7	6	7	20
Total	40	40	40	120

Registrering av matvanor

Deltagarna fick under fyra dagar registrera allt de åt och drack. Portionsstorlekar uppskattades med hjälp av Portionsguide och hushållsmått. Till hjälp för minnet fick deltagarna en strukturerad anteckningsbok. Intaget registrerades sedan, helst direkt efter måltiden eller vid dagens slut, i det nyutvecklade webbverktyget. De som inte hade möjlighet att registrera sitt matintag via webben gavs möjlighet att rapportera via telefon till en intervjuare, som registrerade direkt i webbverktyget det som deltagaren antecknat i sin anteckningsbok. Registreringen påbörjades en tisdag, onsdag eller lördag.

Enkät

Deltagarna fick även svara på en enkät med frågor om bland annat längd, vikt, utbildning, hushållsstorlek, födelseland, solvanor, fysisk aktivitet och matvanor. Enkäten genomgick mätteknisk granskning av SCB:s mättekniska laboratorium. Granskningen skedde i maj 2008.

Frågorna ställdes via en webbenkät som administrerades av SCB. De som inte hade möjlighet att besvara enkäten via webben gavs möjlighet att besvara en motsvarande postenkät.

Provtagning

En delpopulation (bruttourval 120 personer) valdes ut och tillfrågas om de kunde lämna blod- och urinprov. Provtagningen skulle ske vid valfri vårdcentral eller sjukhus. Deltagarna fick en ”remiss” av Livsmedelsverket och instruktioner till provtagningslabbet. Vårdcentralens egna rör användes och proverna skickas sedan till Akademiska sjukhuset i Uppsala. Vårdcentralen skickade faktura, som varierade mellan 0 och 1 500 kr till Livsmedelsverket.

Vårdcentralen var inte informerad i förväg och kontakten gjordes av försökspersonen vid undersökningstillfället. Vårdcentralen skulle märka rören med projektnummer, försökspersonens namn och personnummer och vilken typ av prov rören innehöll. Denna insamlingsmetod hade tidigare varit framgångsrik i tidigare studier. Fördelen var att detta skulle orsaka endast begränsat administrativt arbete för Livsmedelsverket. Nackdelen var att ett stort ansvar lades på vårdcentralerna och det kunde även orsaka osäkerhet hos försökspersonen. En del deltagare nekades provtagning vid vårdcentralen. Inga skrivna avtal slöts.

Proverna togs för analys av ferritin, CRP, vitamin D, folat, spårämnen och miljöföroreningar.

Deltagande och bortfall

Den totala andelen svarande i intervjufasen var 39,0 procent (tabell 2.1). Bortfallet utgjorde 61,0 procent av urvalet och den huvudsakligen angivna orsaken för att inte delta var med hänvisning till frivilligheten (40,0 %). Medelåldern för hela urvalet var 48 år och medelåldern för dem som gick igenom intervjufasen (de som gått igenom alla samtal och sagt att de ska medverka) var 45 år.

Den näst största bortfallsgruppen var ”ej anträffad” på 16,3 procent. SCB hade i detta fall inte lyckats komma i kontakt med personen över huvudtaget. Denna grupp hade jämn könsfördelning och en medelålder på 39 år.

Gruppen ”ej anträffade” hade regionsfördelningen 6,5 procent i norra Sverige, 50 procent i mellersta Sverige och 43,5 procent i södra Sverige, vilket kan jämföras med regionfördelningen för totalen som var 10 procent, 41,3 respektive 48,7 procent.

Tabell 2.1 Resultat av intervjufasen (de som gick igenom alla samtal och sa att de ska medverka)

Kategori	Antal	Procent
Urval	300	
- övertäckning ¹	5	
	295	100,0
Svar	115	39,0
Bortfall	180	61,0
<i>därav</i>		
förhindrad medverkan	14	4,7
ej anträffad	48	16,3
avböjd medverkan	118	40,0

¹ Övertäckningen består av personer som flyttat utomlands. I några fall är utflyttningen en officiell uppgift, dvs. personen har meddelat sin flytt till folkbokföringen. I övriga fall är det en inofficiell uppgift, det kan t.ex. vara en släkting eller bekant som meddelat att urvalspersonen flyttat.

Den totala andelen som kostregistrerade var 32,9 procent (tabell 2.2). Bortfallet utgjorde 67,1 procent av urvalet, varav 2 procent var partiell medverkan. Kvinnorna hade kostregistrerat i högre utsträckning än männen. 41,2 procent av kvinnorna respektive 27,6 procent av männen kostregistrerade. 18-34 åringarna svarade i något högre grad än övriga åldersgrupper. Medelåldern för kostregistreringen var 47 år. Bland bortfallet var 11,8 procent födda utanför Sverige, medan bara 5,6 procent av de svarande var födda utanför Sverige.

Tabell 2.2 Resultat av kostregistreringen

Kategori	Antal	Procent
Urval	300	
- övertäckning ¹	5	
	295	100,0
Svar	97	32,9
Bortfall	198	67,1
<i>därav</i>		
avböjd medverkan	192	65,1
partiell medverkan	6	2,0

¹ Övertäckningen består av personer som flyttat utomlands. I några fall är utflyttningen en officiell uppgift, dvs. personen har meddelat sin flytt till folkbokföringen. I övriga fall är det en inofficiell uppgift, det kan t.ex. vara en släkting eller bekant som meddelat att urvalspersonen flyttat.

Den totala andelen som svarade på enkäten var 32,5 procent varav, 5,1 procent hade svarat på postenkät (tabell 2.3). Bortfallet utgjorde 67,5 procent av urvalet. Svarandeandelen efter kön visade att kvinnorna hade svarat på enkäten i högre utsträckning än männen. Medelåldern för dem som svarat på enkäten var 47 år.

Tabell 2.3 Resultat av enkätfasen

Kategori	Antal	Procent
Urval	300	
- övertäckning ¹	5	
	295	100,0
Svar	96	32,5
därav insänd postenkät	15	5,1
Bortfall	199	67,5

¹ Övertäckningen består av personer som flyttat utomlands. I några fall är utflyttningen en officiell uppgift, dvs. personen har meddelat sin flytt till folkbokföringen. I övriga fall är det en inofficiell uppgift, det kan t.ex. vara en släkting eller bekant som meddelat att urvalspersonen flyttat.

Den totala andelen som lämnade blod- och urinprover var 18,3 procent (tabell 2.4). Bortfallet var 81,7 procent och var jämnt fördelat mellan kön och även proportionerligt fördelat över regionerna. Medelåldern för dem som har lämnade blod- och urinprover var 54 år och medelåldern för bortfallet var 48 år. Medelåldern för alla som blev tilldelade att lämna blod- och urinprov var 49 år.

Tabell 2.4 Resultat av provtagningen

Kategori	Antal	Procent
Urval	120	100
-Svar	22	18,3
Bortfall	98	81,7

För att kunna göra en bra bedömning av bortfallet genomfördes en rad telefonintervjuer med dem som i olika steg tackade nej/hoppade av studien. Syftet med bortfallsintervjuerna var att ta reda på varför de avböjt till att delta. De tillfrågades dessutom om de kunde svara på några kompletterande frågor. Frågorna ställdes när den tillfrågade:

- tackade nej till hela undersökningen
- hoppade av hela undersökningen
- svarade på enkäten, men hoppade av registreringen
- tackade nej till provtagningen
- hoppade av provtagningen

Resultaten visade att de flesta som avböjde angav att de tyckte att undersökningen verkade ta för mycket tid eller att de var ointresserade. Det största bortfallet skedde redan vid första samtalet.

Uppföljning

Deltagarna blev ombudade att svara på en enkät efter avslutad registrering. Syftet var att samla in så mycket information som möjligt av deltagarnas synpunkter på undersökningen och framför allt webbverktyget. De som rapporterade via telefon fick även svara på denna enkät via telefon. Resultaten från denna enkät låg sedan till grund för den fortsatta utvecklingen av webbregistreringsverktyget.

Slutsatser

- Något måste göras åt det stora bortfallet.
- Sökfunktionen i webbverktyget måste förbättras.
- Blodprovstagningen måste genomföras på annat sätt.

Pilotstudie 2009

Syfte

Det övergripande syftet med en andra pilotstudie hösten 2009 var att se om det var möjligt att öka deltagarantalet. Slutsatserna från den första pilotstudien låg till grund för ytterligare ett flertal förändringar. En ny inbjudan och återkoppling nya rutiner för blodprovstagning, förbättra användarvänligheten i webbverktyget genom att lägga till kategorisök och filtrering, saknade livsmedel samt hjälptextens utformning.

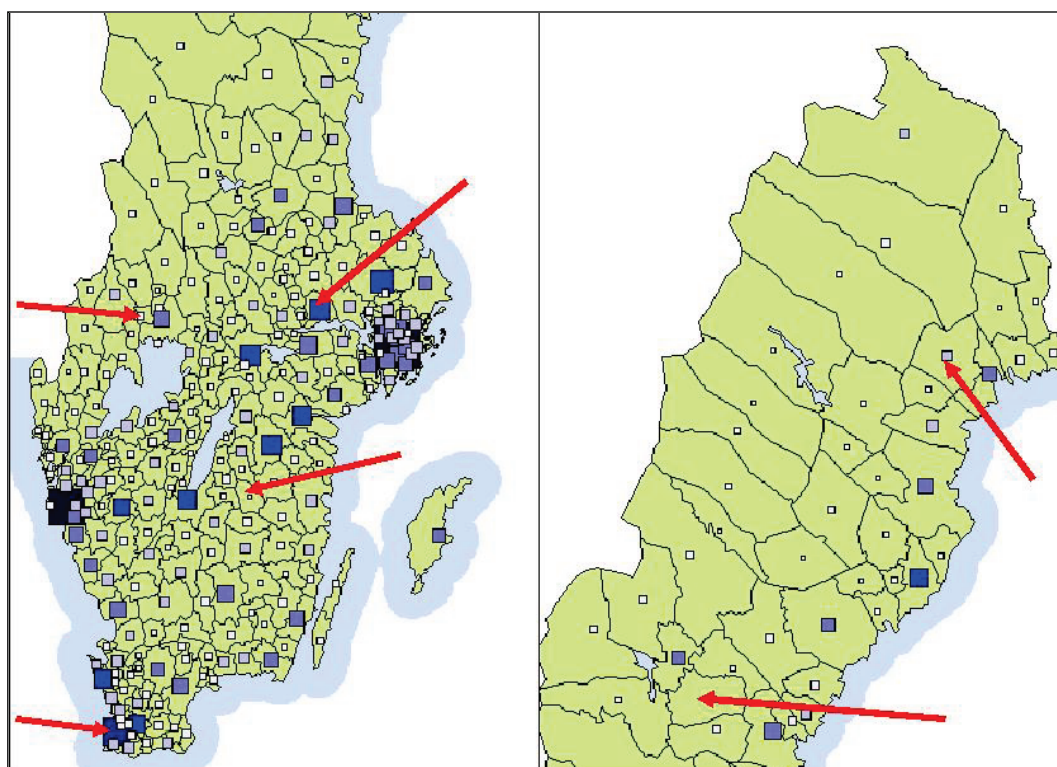
Datainsamlingen

Datainsamlingen i denna pilotstudie genomfördes under perioden 14 september till 25 oktober 2009. Insamlingen genomfördes med Livsmedelsverkets webbverktyg, webbenkät och datorstödda telefonintervjuer av SCB:s intervjuare. Tio av SCB:s intervjuare med placering i Örebro arbetade med insamling enbart via telefon.

Alla deltagare som tackat ja fick både muntlig och skriftlig information om kostregistreringen, dels via utskickat material, dels via SCB:s intervjuare som gick igenom materialet och webbregistreringen vid ett inbokat telefonsamtal. Deltagarna fick också ett strukturerat anteckningshäfte, där de uppmanades att skriva upp allt de åt och drack så noggrant som möjligt. Alla brev sändes ut i Livsmedelsverkets kuvert istället för Statistiska centralbyråns. Fokus i brevet lades på att man bidrar till viktig forskning samtidigt som man själv får återkoppling på sin kostregistrering.

Population och urval

I undersökningen ingick 300 personer som enligt befolkningsregistret mellan 18 och 80 år gamla per 2009-12-31 och var bostatta i någon av de sex kommunerna Boden, Bräcke, Kil, Västerås, Malmö och Ydre, två kommuner från respektive region norra Sverige, mellersta Sverige och södra Sverige (figur 1). Från varje kommun drogs 50 personer och stratifierades efter kön, åldersgrupper och startdag för kostregistreringen (tisdag, onsdag och lördag).



Figur 1. De utvalda kommunerna Boden, Bräcke, Kil, Västerås, Malmö och Ydre

I tabell 1.1 redovisas urvalsstorlekar i respektive stratum. Tabellen innehåller också marginalsommor för att visa fördelningen på åldersklasser och startdagar. Urvalet är även uppdelat på sex kommuner (tabell 1.2).

Tabell 1.1 Fördelning av urvalet på kön, ålder och startdag.

Stratum	Dag			Total
	Tisdag	Onsdag	Lördag	
Man, 18-34 år	15	16	17	50
Man, 35-64 år	18	16	17	50
Man, 65-80 år	16	17	18	50
Kvinna, 18-34 år	18	15	17	50
Kvinna, 35-64 år	18	16	15	50
Kvinna, 65-80 år	17	16	18	50
Total	100	100	100	300

Tabell 1.2 Fördelning urvalet på kommun, kön och ålder.

Stratum	Boden	Bräcke	Kil	Västerås	Malmö	Ydre	Totalt
Man, 18-34 år	8	8	8	8	8	8	48
Man, 35-64 år	8	8	9	9	9	8	51
Man, 65-80 år	9	9	9	8	8	8	51
Kvinna, 18-34 år	9	8	8	8	9	8	50
Kvinna, 35-64 år	8	8	8	8	8	9	49
Kvinna, 65-80 år	8	9	8	9	8	9	51
Totalt	50	50	50	50	50	50	300

120 personer av det totala urvalet, 20 per kommun, slumpades ut för att lämna blod- och urinprov. I tabell 1.3 redovisas urvalsstorlekar i respektive stratum för dem som förväntades lämna prover.

Tabell 1.3 Fördelning av uttagna till blod- och urinprovtagning på kön, åldersgrupp och startdag

Stratum	Dag			Total
	Tisdag	Onsdag	Lördag	
Man, 18-34 år	3	10	5	18
Man, 35-64 år	6	9	6	21
Man, 65-80 år	4	12	5	21
Kvinna, 18-34 år	6	11	3	20
Kvinna, 35-64 år	6	7	6	19
Kvinna, 65-80 år	5	11	5	21
Total	30	60	30	120

Registrering av matvanor

Deltagarna fick under fyra dagar registrera allt de åt och drack. Portionsstorlekar uppskattades med hjälp av Portionsguide och hushållsmått. Till hjälp för minnet fick deltagarna en strukturerad anteckningsbok. Intaget registrerades sedan, helst direkt efter måltiden eller vid dagens slut, i Livsmedelsverkets webbverktyg. De som inte hade möjlighet att registrera sitt matintag via webben gavs möjlighet att rapportera via telefon till en intervjuare, som registrerade direkt i webbverktyget, det som deltagaren antecknat i sin anteckningsbok. Registreringen påbörjades en tisdag, onsdag eller lördag. Totalt var det 37 personer i urvalet som fick hjälp av SCB:s intervjuare att kostregistrera via telefon.

Deltagarna fick även svara på en enkät med frågor om bland annat längd, vikt, utbildning, hushållsstorlek, födelseland, solvanor och matvanor. Frågorna ställdes via en webbenkät som administrerades av SCB. De som inte hade möjlighet att besvara enkäten via webben gavs möjlighet att besvara en motsvarande postenkät.

Provtagning

En delpopulation (bruttourval 120 personer) valdes ut och tillfrågades om de kunde lämna blod- och urinprov. Sex kommuner ingick Livsmedelsverket hade i förväg kontaktat vårdcentraler i kommunen via telefon eller brev om eventuellt deltagande. De flesta var positiva att ta emot försökspersoner för blod- och urinprovstagning, men en del vårdcentraler nekade att delta. Försökspersoner som accepterat deltagande fick ett kuvert hemsänt med provtagningsrör och instruktioner till vårdcentralen, även en ”remiss” ingick. Detta kuvert förväntades kunna komma igenom en brevlådespringa på dörren. Vårdcentralen tog sedan de önskade proverna, centrifugerade dem som krävde detta och hällde över plasma eller serum i andra medsända rör och frös in proverna innan de sändes till Akademiska sjukhuset i Uppsala. Proverna togs för analys av ferritin, CRP, vitamin D, folat, spårämnen och miljöföroreningar. Fakturering enligt pilotstudie 1.

Vårdcentralen fick denna gång dessutom en check på 300 kr. I pilotstudie 2 togs ca 30 prover vilket var fler än i den första studien. Nackdelen med detta upplägg var att det tog en avsevärd tid i anspråk att ringa vårdcentraler om samarbete. Inga skrivna avtal slöts.

Deltagare och bortfall

Den totala andelen som vid första telefonsamtalet tackade ja, till att delta var 51,4 procent (tabell 2.1). Bortfallet utgjorde 48,6 procent av urvalet och den huvudsakligen angivna orsaken för att inte delta var avböjd medverkan (26,7 %). Medelåldern för hela urvalet var 49 år och medelåldern för dem som tackade ja till att delta var 47 år.

I den näst största bortfallsgruppen ”ej anträffad” på 14 procent hade SCB inte lyckades komma i kontakt med personen över huvudtaget. Denna grupp hade ojämn könsfördelning med två tredjedelar män och en tredjedel kvinnor, och en medelålder på 41 år. I den grupp som avböjde medverkan i undersökningen var det jämn könsfördelning och en medelålder på 53 år.

Tabell 2.1 Resultat av intervjufasen (de som tackat ja till att medverka)

Kategori	Antal	Procent
Urval	300	
- övertäckning ¹	8	
	292	100,0
Svar	150	51,4
Bortfall	142	48,6
<i>därav</i>		
förhindrad medverkan	23	7,9
ej anträffad	48	14,0
avböjd medverkan	78	26,7

¹ Övertäckningen består av personer som flyttat utomlands, avlidit eller flyttat från sin kommun från det att urvalet drogs till dess undersökningen startade.

Den totala andelen som deltog på något sätt var 47,6 procent av urvalet (tabell 2.2). Bland dem som deltog var medelåldern 48 år. Bortfallet utgjorde 52,4 procent av urvalet och där var medelåldern 50 år. Kvinnor deltog i något högre utsträckning än män. 51,4 procent av kvinnorna respektive 37,8 procent av männen deltog i undersökningen.

Tabell 2.2 Resultat av kostregistrering, enkät samt provtagning.

Kategori	Antal	Procent
Urval	300	
- övertäckning	8	
	292	100,0
Svar ¹	139	47,6
Bortfall	153	52,4
<i>därav</i>		
förhindrad medverkan	22	7,5
ej anträffad	40	13,7
avböjd medverkan	91	31,2

¹Med ”svar” avses de som har kostregistrerat och/eller svarat på enkäten och/eller lämnat blod- och urinprover, dvs. alla som har deltagit i undersökningen på något sätt.

Den totala andelen som kostregistrerade var 44,9 procent (tabell 2.3). Bortfallet utgjorde 55,1 procent av urvalet varav 3,8 procent var partiell medverkan, dvs. när personen inte vill eller inte vet vad han ska svara. Medelåldern för dem som kostregistrerade var 48 år.

Tabell 2.3 Resultat av kostregistreringen

Kategori	Antal	Procent
Urval	300	
- övertäckning ¹	8	
	292	100,0
Svar	131	44,9
Bortfall	161	55,1
<i>därav</i>		
partiell medverkan	11	3,8

¹Med ”svar” avses de som har kostregistrerat och/eller svarat på enkäten och/eller lämnat blod- och urinprover, dvs. alla som har deltagit i undersökningen på något sätt.

Den totala andelen som svarade på enkäten var 40,4 procent, varav 15,1 procent svarade via postenkät (tabell 2.4). Bortfallet utgjorde 59,6 procent av urvalet. Medelåldern för dem som svarade på enkäten var 49 år.

Tabell 2.4 Resultat av enkätfasen

Kategori	Antal	Procent
Urval	300	
- övertäckning ¹	8	
	292	100,0
Svar	118	40,4
<i>därav</i> insänd postenkät	44	15,1
Bortfall	174	59,6

¹Med ”svar” avses de som har kostregistrerat och/eller svarat på enkäten och/eller lämnat blod- och urinprover, dvs. alla som har deltagit i undersökningen på något sätt.

Den totala andelen som lämnade blod- och urinprover var 25,0 procent (tabell 2.5). Bortfallet utgjorde 75,0 procent och var jämnt fördelat mellan kön och även proportionerligt fördelat över regionerna.

Tabell 2.5 Resultat av provtagningen

Kategori	Antal	Procent
Urval	120	100,0
Svar	30	25,0
Bortfall	90	75,0

1. Contaminants and minerals in foods for infants and young children – analytical results, Part 1, by V Öhrvik, J Engman, B Kollander and B Sundström.
Contaminants and minerals in foods for infants and young children – risk and benefit assessment, Part 2 by G Concha, H Eneroth, H Hallström and S Sand.
Tungmetaller och mineraler i livsmedel för spädbarn och småbarn. Del 3 Risk- och nyttohantering av R Bjerselius, E Halldin Ankarberg, A Jansson, I Lindeberg, J Sanner Färnstrand och C Wanhainen.
Contaminants and minerals in foods for infants and young children – risk and benefit management, Part 3 by R Bjerselius, E Halldin Ankarberg, A Jansson, I Lindeberg, J Sanner Färnstrand and C Wanhainen.
2. Bedömning och dokumentation av näringsriktiga skolluncher – hanteringsrapport av A-K Quetel.
3. Gluten i maltdrycker av Y Sjögren och M Hallgren.
4. Kontroll av bekämpningsmedelsrester i livsmedel 2010 av A Wannberg, A Jansson och B-G Ericsson.
5. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Livsmedel, Januari 2013 av L Nachin, C Normark och I Boriak.
6. Från jord till bord – risk- och sårbarhetsanalys. Rapport från nationellt seminarium i Stockholm november 2012.
7. Cryptosporidium i dricksvatten – riskvärdering av R Lindqvist, M Egervärn och T Lindberg.
8. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Livsmedel, April 2013 av L Nachin, C Normark, I Boriak och I Tillander.
9. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Dricksvatten, 2013:1, mars av T Šlapokas och K Mykkänen.
10. Grönsaker och rotfrukter – analys av näringsämnen av M Pearson, J Engman, B Rundberg, A von Malmborg, S Wretling och V Öhrvik. 11. Riskvärdering av perfluorerade alkylsyror i livsmedel och dricksvatten av A Glynn, T Cantilana och H Bjermo.
12. Kommuners och Livsmedelsverkets rapportering av livsmedelskontrollen 2012 av L Eskilsson.
13. Kontroll av rests substanser i levande djur och animaliska livsmedel. Resultat 2011 av I Nordlander, B Aspenström-Fagerlund, A Glynn, I Nilsson, A Törnkvist, A Johansson, T Cantillana, K Neil Persson Livsmedelsverket och K Girma, Jordbruksverket.
14. Norovirus i frysta hallon – riskhantering och vetenskapligt underlag av C Lantz, R Bjerselius, M Lindblad och M Simonsson.
15. Riksprojekt 2012 – Uppföljning av de svensk salmonellagarantierna vid införsel av kött från nöt, gris och fjäderfä samt hönsägg från andra EU-länder av A Brådenmark, Å Kjellgren och M Lindblad.
16. Trends in Cadmium and Certain Other Metal in Swedish Household Wheat and Rye Flours 1983-2009 by L Jorhem, B Sundström and J Engman.
17. Miljöpåverkan från animalieprodukter – kött, mjölk och ägg av M Wallman, M Berglund och C Cederberg, SIK.
18. Matlagningsfettets och bordsfettets betydelse för kostens fettkvalitet och vitamin D-innehåll av A Svensson, E Warensjö Lemming, E Amcoff, C Nälsén och A K Lindroos.
19. Mikrobiologiska risker vid dricksvattendistribution – översikt av händelser, driftstörningar, problem och rutiner av M Säve-Söderbergh, A Malm, R Dryselius och J Toljander.
20. Mikrobiologiska dricksvattenrisker. Behovsanalys för svensk dricksvattenförsörjning – sammanställning av intervjuer och workshop av M Säve-Söderbergh, R Dryselius, M Simonsson och J Toljander.
21. Risk and Benefit Assessment of Herring and Salmonid Fish from the Baltic Sea Area by A Glynn, S Sand and W Becker.
22. Synen på bra matvanor och kostråd – en utvärdering av Livsmedelsverkets råd av H Enghardt Barbieri.
23. Revision av Sveriges livsmedelskontroll 2012 – resultat av länsstyrelsernas och Livsmedelsverkets revisioner av kontrollmyndighete av A Rydin, G Engström och Å Eneroth.
24. Kött – analys av näringsämnen: hjort, lamm, nötdjur, ren, rådjur, vildsvin och kalkon av V Öhrvik.
25. Akrylamid i svenska livsmedel – en riktad undersökning 2011 och 2012 av Av K-E Hellenäs, P Foghberg, U Fäger, L Busk, L Abramsson Zetterberg, C Ionescu, J Sanner Färnstrand.
26. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Livsmedel, oktober 2013 av L Nachin, C Normark och I Boriak.
27. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Dricksvatten, september 2013 av T Šlapokas och K Mykkänen.
28. Sammanställning av analysresultat 2008-2013. Halt av polycykliska aromatiska kolväten (PAH) i livsmedel – matfetter, spannmålsprodukter, kosttillskott, choklad, grillat kött och grönsaker av S Wretling, A Eriksson och L Abramsson Zetterberg.

1. Exponeringsuppskattningar av kemiska ämnen och mikrobiologiska agens – översikt samt rekommendationer om arbetsgång och strategi av S Sand, H Eneroth, B-G Ericsson och M Lindblad.
2. Fusariumsvampar och dess toxiner i svenskodlad vete och havre – rapport från kartlägningsstudie 2009-2011 av E Fredlund och M Lindblad.
3. Colorectal cancer incidence in relation to consumption of red or processed meat by PO Darnerud and N-G Ilbäck.
4. Kommunala myndigheters kontroll av dricksvattenanläggningar 2012 av C Svärd, C Forslund och M Eberhardson.
5. Kontroll av bekämpningsmedelsrester i livsmedel 2011 och 2012 av P Fohgelberg, A Jansson och H Omberg.
6. Vad är det som slängs vid utgången hållbarhetsdatum? – en mikrobiologisk kartläggning av utvalda kylvaror av Å Rosengren.
7. Länsstyrelsernas rapportering av livsmedelskontrollen inom primärproduktionen 2012 av L Eskilson och Susanne Sylvén.
8. Riksmaten - vuxna 2010-2011, Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige av E Amcoff,