

# Hur mycket, när och var konsumerar ungdomar söta drycker och energitäta, näringfattiga livsmedel?

Data från Riksmaten ungdom 2016–17



---

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

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

© Livsmedelsverket, 2024.

Författare:

Emma Patterson, Anna Karin Lindroos.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Patterson E, Lindroos AK. 2024. L 2024 nr 02: Hur mycket, när och var konsumerar ungdomar söta drycker och energitäta, näringsfattiga livsmedel? Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

L 2024 nr 02

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

# Förord

Denna rapport har tagits fram för att närmare beskriva hur ungdomars matvanor ser ut avseende livsmedel som ger mycket energi, men relativt lite näring. Detta var något som hade identifierats som ett prioriterat område utifrån resultaten av den nationella matvaneundersökningen Riksmaten ungdom 2016-17. Rapporten togs fram på beställning av dåvarande Team mat och måltider på Avdelningen för hållbara matvanor.

Resultaten är eller har varit av relevans för andra uppdrag från Regeringen till Livsmedelsverket kopplat till hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion, och är ett led i det pågående arbetet om att förbättra barns och ungas livsmedelskonsumtion med särskilt fokus på socioekonomiska skillnader.

Ansvariga för rapportens innehåll är Emma Patterson och Anna Karin Lindroos på Enheten för nutrition, Avdelningen för risk- och nyttovärdering. Rapporten har faktagranskats av Lotta Moraeus, Enheten för nutrition, Avdelningen för risk- och nyttovärdering.

Livsmedelsverket

Carolina Åkerblom

Enhetschef Enheten för nutrition, Avdelningen för risk- och nyttovärdering

Januari 2024



# Innehåll

Förkortningar.....	7
Definitioner .....	8
Sammanfattning.....	9
Undersökningen är en del i arbetet för hållbarhet och hälsa .....	9
Mer än en tredjedel av ungdomars energi kommer från ETNF-livsmedel .....	10
Lägre intag av vitaminer och mineraler .....	10
Både i och utanför hemmet .....	11
Summary .....	12
How much, when and where do adolescents consume foods that are energy-dense, nutrient poor? Data from Riksmaten Adolescents 2016-17 .....	12
Part of the ongoing work towards better health and sustainability.....	12
More than a third of energy comes from EDNP foods and drinks.....	13
Lower intake of vitamins and minerals .....	13
Consumed both inside and outside the home .....	14
Bakgrund .....	15
Frågeställningar.....	17
Data och metoder .....	18
Undersökningen Riksmaten ungdom .....	18
Val av definition av ETNF-livsmedel .....	18
Alternativ 1 "Ultra-processed foods and drinks" .....	19
Alternativ 2 "Discretionary foods and drinks" .....	20
Klassificering av ETNF-livsmedel .....	20
Snävare klassificering av ETNF-livsmedel.....	21
Analyser .....	21
Beskrivning av intaget .....	21
Jämförelse mellan grupper baserat på intagsnivå .....	22
Samband med kostkvalitet, näringsstatus, fysisk aktivitet och viktstatus.....	22
Samband med måltidstyp, veckodag, plats respektive tid .....	22
Resultat.....	23
ETNF-livsmedels näringsriktighet .....	23

Intaget av ETNF-livsmedel.....	24
Livsmedel som bidrog mest.....	25
Intag bland högkonsumenter.....	26
Samband med kostkvalitet, näringsintag, näringsstatus, fysisk aktivitet, viktstatus.....	27
Kostkvalitet.....	27
Näringsintag.....	28
Näringsstatus.....	28
Fysisk aktivitet.....	30
Viktstatus.....	31
Samband med måltidstyp, veckodag, plats respektive tid.....	31
Intag per måltidstyp.....	31
Intag per veckodag.....	33
Intag enligt plats.....	33
Intag enligt tid.....	34
Diskussion.....	35
Slutsatser.....	37
Referenser.....	38
Bilaga 1.....	39

# Förkortningar

BMI	Body mass index, kg/m <sup>2</sup>
ETNF-livsmedel	Energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel
ETNF-2-livsmedel	Energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel enligt en snävare definition
UPF	Ultra-processed foods
Åk	Årskurs

# Definitioner

ETNF: Energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel definieras i den här rapporten som

- söta drycker (läsk och saft sötade med socker eller sötningsmedel)
- godis, kakor, bakverk
- chips och salta snacks
- glass och efterrätter
- sylt, socker, sirap, såser och röror
- alkoholhaltiga drycker

plus följande livsmedel

- charkprodukter, till exempel korv, rökt kött
- livsmedel med mycket mättat fett (mer än 5 gram per 100 gram), till exempel feta mejeriprodukter som crème fraiche och grädde, matfettsblandningar, eller som är friterade, till exempel pommes frites, panerad eller friterad fisk, grönsaker eller ost
- rätter med mycket mättat fett (mer än 5 gram per 100 gram), till exempel hamburgare, pizza, pajer, potatisgratäng, grillade mackor
- livsmedel eller rätter med mer än 30 gram socker per 100 gram, till exempel frukostflingor.

ETNF-2: En alternativ, snävare definition av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel som omfattar

- söta drycker (läsk och saft sötade med socker eller sötningsmedel)
- godis, kakor, bakverk
- chips och salta snacks
- glass och efterrätter (med undantag efterrätter som var baserade på mjölk eller ägg som exempelvis ostkaka, fattiga riddare eller stekt frukt)
- socker, sirap
- alkoholhaltiga drycker



# Sammanfattning

Svenska ungdomar har en hög och utbredd konsumtion av livsmedel som är energitäta och/eller näringsfattiga (ETNF). Det gäller oavsett kön, ålder, bakgrund och föräldrars utbildningsnivå. Det visar denna analys utifrån undersökningen Riksmaten ungdom 2016-17, en nationellt representativ matvaneundersökning med mer än 3 000 ungdomar i årskurs 5 och 8 i grundskolan samt årskurs 2 i gymnasiet.

Ungdomar konsumerar mer ETNF-livsmedel på helgdagar, på kvällar och utanför huvudmåltiderna, och ofta utanför hemmet och skolan. Denna konsumtion förtjänar därför extra uppmärksamhet, när man ska utforma åtgärder som syftar till att minska konsumtionen. Samtidigt äts den största mängden i hemmet, så det behövs ett helhetsperspektiv.

## Undersökningen är en del i arbetet för hållbarhet och hälsa

Att främja en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion bland ungdomar är en prioriterad fråga i samhället. Denna rapport angränsar till uppdrag från regeringen till Livsmedelsverket på temat hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion, varav ett särskilt nämner ETNF-livsmedel.

Tidigare analyser har visat att ungdomar har en hög konsumtion av livsmedel som innehåller mycket salt, socker och mättat fett. För att kunna motverka att ungdomar får i sig för mycket ETNF-livsmedel behöver vi även förstå omfattningen av problemet, vilka grupper av ungdomar som äter mest samt när och var konsumtionen sker.

Definitionen av ETNF-livsmedel som används i denna analys baseras på en liknande kategorisering utvecklad av andra forskare. I korthet kategoriseras följande livsmedel som ETNF: söta drycker (läsk och saft sötade med socker eller sötningsmedel); choklad och annat godis, kakor och andra bakverk; chips och andra salta snacks; glass och andra efterrätter; sylt, socker, sirap, såser och rörer; alkoholhaltiga drycker plus andra livsmedel som charkprodukter och livsmedel och rätter med mycket mättat fett eller socker, eller som är friterade. På så sätt täcks livsmedel in som är båda energitäta och näringsfattiga, eller näringsfattiga i relation till energi.

Vi har undersökt om ett högt intag av ETNF-livsmedel har samband med sociodemografiska faktorer, näringsstatus, näringsintag, fysisk aktivitet respektive viktstatus. Vi har också undersökt om ungdomar konsumerar mer ETNF-livsmedel på vissa platser, tider eller veckodagar.

## **Mer än en tredjedel av ungdomars energi kommer från ETNF-livsmedel**

ETNF-livsmedel står för en stor del av svenska ungdomars totala energiintag – över en tredjedel, eller 36 procent av den totala energin. Andelen är ungefär lika hög i alla åldersgrupper och könsgupper, men ökar med åldern. Andelen är något högre bland flickor, och bland ungdomar med föräldrar med kortare utbildning. Andelen är något lägre bland ungdomar med utländsk bakgrund.

Andelen energi från ETNF-livsmedel är högst på helgdagar (fredag–söndag) och allra högst på lördagar. Andelen var konsekvent högre för flickor än för pojkar, i alla åldersgrupper.

De ETNF-livsmedel som bidrar mest till energin är godis och choklad; pajer, pizza och smörgåsar med hög andel mättat fett; sockersötade drycker; kakor och andra bakverk; samt chips och andra salta snacks. Ingen enskild livsmedelsgrupp sticker ut och bidrar med mer än 6 procent av energin, men samtidigt är summan stor.

## **Lägre intag av vitaminer och mineraler**

Ett högre intag av ETNF-livsmedel var i undersökningen kopplat till lägre kostkvalitet enligt två kostindex, samt till ett lägre intag av många vitaminer och mineraler. Ett högre intag var också kopplat till en sämre folatstatus mätt med hjälp av en biomarkör.

Det fanns dock ingen koppling mellan intaget och biomarkörer för D-vitamin och järnstatus eller markörer för intaget av jod och salt. Detta tyder på att ungdomar med ett högre intag av ETNF inte hade mer brist på D-vitamin eller järn än andra ungdomar. Det beror troligen på att andra livsmedel, som är rika på dessa näringsämnen, är mer avgörande för statusen.

Intaget visade inte heller något tydligt samband med fysisk aktivitet eller viktstatus, även om samband fanns för några subgrupper. Denna typ av tvärsnittsstudie är emellertid inte optimal för att studera orsakssamband. Dessutom var deltagarna unga och det kan ta många år för de fysiologiska konsekvenserna av en kost med sämre kvalitet att märkas.

Som vid alla definitioner är gränsdragningen svår. För att testa hur känsliga resultaten var för val av definition, utvecklade vi en snävare definition av ETNF-livsmedel och gjorde analyserna även utifrån denna definition. Nästan en femtedel (18 procent) av totalenergin kom från denna mer avgränsade livsmedelsgrupp. De flesta samband såg likadana ut.

## **Både i och utanför hemmet**

TVå tredjedelar av ungdomarnas energi konsumerades i hemmet, och en tredjedel av denna energi kom från ETNF-livsmedel. Näst mest konsumerades i skolan, varav drygt en fjärdedel av denna energi kom från ETNF-livsmedel. Resten av energin konsumerades på andra platser, och där kom minst hälften (51–64 procent) från ETNF-livsmedel.

Livsmedel som konsumerades utanför hemmet eller skolan var alltså i högre grad ETNF-livsmedel. Men eftersom mest mat äts hemma, är det också en viktig plats för ungdomarnas konsumtion av ETNF-livsmedel. På samma sätt var livsmedel som konsumerades på andra tider än huvudmåltiderna, i högre grad ETNF-livsmedel, men eftersom man konsumerar mer energi vid huvudmåltiderna är dessa också viktiga för konsumtionen.

# Summary

## **How much, when and where do adolescents consume foods that are energy-dense, nutrient poor? Data from Riksmaten Adolescents 2016-17**

The level of consumption of food and drink that is energy-dense and/or nutrient-poor (EDNP) is high and widespread among Swedish adolescents. This holds true regardless of gender, age, background and the level of parental education. These are some of the results of the present analysis, based on data from Riksmaten Adolescents 2016-17, a nationally representative dietary survey involving more than 3,000 adolescents in grades 5 and 8 in elementary school and grade 2 in upper secondary school.

Adolescents consume more EDNP foods and drinks on weekends, in the evenings and outside of main meals, and often outside of home and school. This is something that deserves extra attention when designing policies aimed at reducing consumption. However, the largest amount of EDNP is consumed in the home, so a holistic perspective is needed.

### **Part of the ongoing work towards better health and sustainability**

Promoting healthy and sustainable food consumption among young people is an important issue for society. This report is of relevance to two tasks given by the government to the Swedish Food Agency on the theme of healthy and sustainable food consumption, one of which specifically mentions EDNP food.

Previous analyses have shown that adolescents have a high intake of food and drink that contain a lot of salt, sugar and saturated fat. In order to be able to tackle this high intake of EDNP foods, this analysis goes into more detail to understand the extent of the problem, whether certain groups of adolescents are consuming more than others, and when and where this consumption takes place.

The definition of EDNP foods and drinks used in this analysis is based on a similar categorisation developed by other researchers. Briefly, the following foods are categorised as EDNP: sweetened beverages (soft drinks and juices sweetened with sugar or sweeteners); chocolate and other sweets, biscuits, cakes and pastries; crisps and other salty snacks; ice cream and other desserts; jams, sugars, syrups and sauces; alcoholic beverages, plus other foods such as processed meats, and foods and dishes with a lot of saturated fat or sugar, or that are fried. In this way, foods that are both energy-dense and nutrient-poor, or nutrient-poor in relation to energy are included.

We have investigated whether a high intake of EDNP foods and drinks is related to sociodemographic factors, nutritional status, nutritional intake, physical activity and weight status. We also investigated whether adolescents consume more EDNP foods in certain places, at certain times or on certain days of the week.

### **More than a third of energy comes from EDNP foods and drinks**

EDNP foods and drinks account for a large part of Swedish adolescents' total energy intake – over a third, or 36 percent of the total. The proportion is almost equally high in all age groups and gender groups but increases with age. The proportion is slightly higher among girls, and among adolescents with parents with shorter education. The proportion is somewhat lower among adolescents with a foreign background.

The proportion of energy that comes from EDNP foods and drinks is higher at the weekend (Friday–Sunday) and highest on Saturdays. The proportion was consistently higher for girls than for boys, in all age groups.

The EDNP foods and drinks that contribute the most to energy are chocolate and other sweets; pies, pizza and sandwiches high in saturated fat; sugar-sweetened beverages; biscuits, cakes and pastries; as well as chips and other salty snacks. No single food group stands out and contributes more than 6 percent of energy, at the same time as the total is large.

### **Lower intake of vitamins and minerals**

In this analysis, a higher intake of EDNP foods and drinks was linked to lower diet quality according to two dietary indices, as well as to a lower intake of many vitamins and minerals. A higher intake was also linked to a poorer folate status, measured using a biomarker.

However, there was no relationship between intake and biomarkers for vitamin D and iron status, or markers for the intake of iodine and salt. This suggests that adolescents with a higher intake of EDNP foods and drinks were no more deficient in vitamin D or iron than other adolescents. This is probably because other foods, which are richer sources of these nutrients, determine status more.

No clear relationship was seen between intake and physical activity or weight status either, even if a relationship was seen in some subgroups. However, this type of cross-sectional study is not optimal for studying causal relationships. Furthermore, the participants were young and it may take many years for the physiological consequences of a lower quality diet to be observable.

As with all definitions, deciding how to categorise foods is difficult. To test how sensitive the results were to the choice of definition, we developed a narrower definition of EDNP foods

and drinks and performed the analyses based on this definition as well. Almost a fifth of all energy (18 percent) came from this smaller group of foods and drinks. Most of the relationships were similar.

### **Consumed both inside and outside the home**

Two-thirds of the adolescents' energy was consumed at home, with one-third of that coming from EDNP foods and drinks. The second largest amount was consumed at school, of which just over a quarter of that energy came from EDNP foods and drinks. The rest of the energy was consumed elsewhere, but over half (51–64 percent) came from EDNP foods and drinks.

Foods and drinks consumed outside the home or school were more likely to be EDNP.

However, since most food and drink is consumed at home, the home is also an important setting. Similarly, food and drinks consumed at times other than main meals were more likely to be EDNP, but as most energy is consumed at main meals, they cannot be overlooked.

---

N.B. The full version of the publication was produced in Swedish. Only the title and summary have been translated to English.

# Bakgrund

Ungdomar har ett högt intag av salt, socker och mättat fett, enligt den senaste nationella undersökningen av ungdomars matvanor – Riksmaten ungdom 2016-17. Vid en intern riskanalys på Livsmedelsverket beslöts att detta intag skulle undersökas närmare.

En mycket vanlig källa till salt, socker och mättat fett är livsmedel som är energitäta, det vill säga ger mycket energi per gram, men relativt näringsfattiga. Några exempel är läsk, choklad och annat godis, kakor och andra bakverk, glass och efterrätter, samt salta snacks, men även andra livsmedel kan omfattas.

Det finns anledning att begränsa intaget av energitäta och näringsfattiga livsmedel, både på grund av innehållet och på grund av hur de påverkar kostens sammansättning som helhet.

Ett för högt intag av energitäta livsmedel ökar risken för att kaloriintaget blir för högt sett till behovet. Detta kan i längden leda till övervikt, vilket mer än hälften av den vuxna befolkningen i Sverige har.

Ett högt intag av socker ökar risken för karies. Och framför allt när socker konsumeras i flytande form, till exempel som läsk, ökar även risken för typ 2 diabetes och övervikt. Energitäta livsmedel är också ofta rika på mättat fett och salt, som är kopplade till en högre risk att utveckla hjärtkärlsjukdomar på sikt. De är dessutom ofta näringsfattiga, med ett lågt innehåll av fullkorn och de näringsämnen som vi har svårast att få i oss, som järn, folat, C-vitamin, jod och D-vitamin.

En hälsosam kost, med exempelvis mycket grönsaker, frukt, fullkorn och fisk, är en stark ”friskfaktor”, det vill säga minskar risken för ohälsa. En hög konsumtion av energitäta och näringsfattiga livsmedel antingen konkurrerar ut näringsrikare alternativ, eller äts utöver näringsriktig mat, vilket resulterar i ett för högt kaloriintag sett till behovet. Att främja en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion bland ungdomar är en prioriterad fråga i samhället. Denna rapport angränsar till andra uppdrag som Regeringen har gett Livsmedelsverket:

1. Att undersöka och skapa förutsättningar för en överenskommelse i livsmedelsbranschen om att sänka salt- och sockerhalten i livsmedel, samt att ta fram kunskapsunderlag om hur intaget av energitäta och näringsfattiga livsmedel kan minska. I uppdraget ingår att främja en sådan överenskommelse och följa upp effekterna. När det gäller överenskommelsens innehåll avseende sockersötade livsmedel ska arbetet i huvudsak fokusera på barn och unga (Dnr 2020/04113).

2. Tillsammans med Folkhälsomyndigheten: att ta fram förslag till nationella mål med indikatorer för att ge en tydlig inriktning för arbetet med hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion i Sverige, med tilläggsuppdraget att föreslå nationella mål med indikatorer för att ge en tydlig inriktning för arbetet med att påverka barns och ungas livsmedelskonsumtion i en mer hälsosam och hållbar riktning. Särskilt fokus ska vara på grupper med sämre socioekonomiska förutsättningar (Dnr 2021/01867).

Tidigare publicerade resultaten från Riksmaten ungdom (Warensjö Lemming et al., 2018a) visade att konsumtionen av livsmedel som innehåller mycket salt, socker och mättat fett var högre för ungdomar från hem där föräldrar hade en kortare utbildning än de som kommer från hem där föräldrar hade en längre utbildning.

Den här rapporten undersöker närmare sambanden med andra sociodemografiska faktorer, och med näringsstatus, näringsintag, fysisk aktivitet och viktstatus. Den beskriver också hur intaget av dessa livsmedel varierar med måltidstyp, veckodag, plats och tid.

För att kunna motverka ett högt intag av energitäta och näringsfattiga livsmedel är det viktigt att förstå omfattningen av problemet, vem som berörs, och när och var intaget sker, vilket är vad denna rapport syftar på. Delar av denna rapport har tidigare publicerats i en vetenskaplig tidskrift (Lindroos et al., 2021). Detta dokument är en vidareutveckling och fördjupning av analysen, på svenska.



# Frågeställningar

1. Hur kan man definiera energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel?
2. Hur ser intaget av dessa livsmedel ut bland ungdomar och hur mycket av energiintaget kommer från dessa livsmedel?
3. Finns något samband mellan hur mycket ungdomar konsumerar och sociodemografiska faktorer, näringsstatus, näringsintag, fysisk aktivitet och viktstatus?
4. Var och när konsumerar ungdomar dessa livsmedel?

# Data och metoder

## Undersökningen Riksmaten ungdom

Matvaneundersökningen Riksmaten ungdom 2016-17 genomfördes under läsåret 2016/17 och var den första nationella matvaneundersökningen bland ungdomar i Sverige. Undersökningen genomfördes i skolor, klassvis, och ungdomarna gick i årskurs 5, 8 och 2 på gymnasiet. För mer information om studien se Riksmaten ungdom Huvudrapport Del 1 (Warensjö Lemming et al., 2018a).

I korthet fick deltagarna registrera allt de åt och drack under tre dagar med hjälp av den webbaserade kostundersökningsmetoden RiksmatenFlex. Dag 1 och dag 3 användes exakt samma metod, och resultaten bygger på data från dessa två dagar. Vidare fick deltagarna svara på frågor om matvanor, livsstil och bakgrund samt ha på sig en accelerometer i sju dagar för objektiv mätning av fysisk aktivitet. Deltagarnas längd och vikt mättes av studieteamet. Blod- och urinprov samlades in från en tredjedel av ungdomarna för att kunna bedöma näringsstatus och exponering för skadliga ämnen som kan finnas i mat.

Totalt lämnade 3 099 deltagare (varav 55 procent var flickor) fullständig information om matvanor och 1 105 av dessa lämnade också blod- och urinprover. För beskrivning av provtagning och biomarkörer se Riksmaten ungdom Huvudrapport 2 (Warensjö Lemming et al., 2018b).

## Val av definition av ETNF-livsmedel

Ohälsosamma livsmedel är svåra att ringa in. I den vetenskapliga litteraturen används en mängd olika begrepp och definitioner i syftet att omfatta ”ohälsosamma” livsmedel (Lee A, 2019). Nedanför listas några och av namnen framgår att de utgår ifrån ett flertal olika egenskaper – allt ifrån väldefinierade näringskriterier, till hur mycket livsmedlet har bearbetats, eller en mer subjektiv bedömning om huruvida dessa livsmedel är ”bra” eller inte:

- SoFAS (solid fats and added sugars) foods, som används framförallt i USA
- HFSS (food and drink high in fat, sugar or salt), som används framförallt i Storbritannien
- energy dense foods
- low nutritional value foods
- ultra-processed foods
- unhealthy foods
- junk foods
- discretionary foods, som används framförallt i Australien

I Sverige har man sedan länge använt begreppet ”utrymmesmat”. Det finns ingen officiell definition, men det syftar på livsmedel som äts i mån av plats, när mer näringsrika livsmedel har prioriterats. Då det finns likheter med det australienska konceptet ”discretionary foods” bedömdes denna definition som lämplig att utgå ifrån. Den kunde också relativt lätt appliceras på livsmedel i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas.

Vi valde dock först att även titta närmare på ett nyare begrepp ”ultra-processed foods”.

## **Alternativ 1 ”Ultra-processed foods and drinks”**

Ultra-processed foods (UPF) är ett begrepp som har fått mycket uppmärksamhet de senaste åren. Begreppet utvecklades ca 2010 av brasilianska folkhälsoforskare för att rikta uppmärksamhet mot livsmedel som ansågs vara negativ för hälsa och för landets matkultur, inte främst på grund av näringsinnehållet utan hur de tillverkades och marknadsfördes (Monteiro et al., 2019). De delade in livsmedel i fyra kategorier. Det är viktigt att notera att syftet med klassificeringen inte var att dela upp enligt näringsinnehåll, utan var baserat på hur, av vem, och till viss del även varför, livsmedel produceras.

Forskarna döpte om kategori fyra i klassificeringssystemet, som heter NOVA, till ”ultra-processed”<sup>1</sup>. Enligt denna definition är detta industritillverkade livsmedel som innehåller ingredienser som ”inte är vanliga i hemmaköket”, inklusive tillsatser. Eftersom så lite av den mat vi äter idag är lagad hemma från grunden omfattar denna definition ett mycket brett spann av produkter – allt från läsk, godis och chips, till nuggets och frysta pizzor, bröd köpt i butik, frukostflingor, pastasåsar och färdiga soppor. Bakverk som bakas hemma eller på konditori tillhör däremot inte kategorin. Begreppet används ofta som en synonym till livsmedel som är energitäta och/eller näringsfattiga men det är felaktigt då kategorin är så bred.

Vissa livsmedel är relativt lätta att klassificera som UPF (exempelvis all läsk, choklad, godis, chips och i praktiken, bakverk) men endast i matvaneundersökningar där deltagare i detalj kan rapportera vilken produkt de ätit, eller om den är hemlagad eller inte, är definitionen möjligt att tillämpa fullt ut. För att underlätta för deltagare i våra matvaneundersökningar frågar vi inte om märken, och sällan om hur maten har tillagats. Vi utgår dessutom ofta ifrån genomsnittliga, sammansatta livsmedel (exempelvis vitt bröd, hamburgare, köttgryta, svampsoppa) utan att alltid fråga om detaljer. Detta minskar i stor utsträckning bördan för deltagaren och ger tillräckligt med information för att kunna beräkna näringsinnehåll, farliga ämnen i maten och matvanor i stort.

---

<sup>1</sup> NOVA är inte en förkortning. De andra kategorierna är 1) Minimalt bearbetat (t ex kött, ägg, grönsaker); 2) Bearbetat kulinariska ingredienser (t ex smör, olivolja, mjöl); 3) Bearbetade livsmedel (t ex inlagda grönsaker, ost, rökt fisk)

Många livsmedel som uppfyller dagens definition av UPF kan inte kallas för näringsfattiga, och det är även svårt att motivera att klassa alla dessa livsmedel som ohälsosamma. Det finns visserligen många observationsstudier som visar ett samband mellan intag av UPF och hälsoutfall, men det finns många allvarliga frågetecken kvar kring mekanismer, kring störfaktorer i analysen, och kring vilka kategorier av UPF det är som driver sambandet. Detta var en del av motiveringen bakom beslutet om att inte formulera kostråd om UPF när de Nordiska näringsrekommendationerna 2023 togs fram (Blomhoff et al., 2023).

Av ovannämnda skäl valdes UPF därför bort som en lämplig definition av ETNF-livsmedel för frågeställningarna i rapporten.

## **Alternativ 2 "Discretionary foods and drinks"**

I Australien har konceptet "discretionary foods and drink" utvecklats och använts när exempelvis de australienska kostråden utvecklades (National Health Medical Research Council, 2013). Dessa livsmedel bidrar till variation och tillför njutning men anses inte vara nödvändiga för en bra kostsammansättning. Som tidigare nämnts, ligger denna klassificering ganska nära det svenska begreppet "utrymmesmat" som har funnits länge.

Enligt klassificeringssystemet som tagits fram är "discretionary foods and drinks" livsmedel som inte ingår i en av fem "huvudkategorier" (spannmålsprodukter, grönsaker, frukt, mejeriprodukter och kött och fisk). Ett mindre antal livsmedel från dessa fem kategorier klassas också som "discretionary" om de innehåller mycket fett, tillsatt socker, salt och/eller alkohol enligt satta gränsvärden.

Klassificeringssystemet är publicerat och finns som en parameter i den australiensiska livsmedelsdatabasen (Australian Bureau of Statistics, 2014). Klassificeringssystemet är relativt tydligt beskrivet och är på en nivå som kan tillämpas på de livsmedel, även de sammansatta, som finns i livsmedelsdatabasen som användes i Riksmaten ungdom. Systemet har också använts av andra länder.

Definitionen av "discretionary foods and drinks" valdes därför som en lämplig definition för att besvara frågeställningarna i rapporten och vi döpte om den till energitäta och/eller näringsfattiga (härefter används förkortningen ETNF) livsmedel.

## **Klassificering av ETNF-livsmedel**

Den versionen av livsmedelsdatabasen som användes i Riksmaten ungdom innehåller 778 livsmedel i 110 livsmedelsgrupper. De flesta livsmedel kunde lätt klassas som tillhörande en av de fem kategorier som den australiensiska definitionen anser vara hälsofrämjande (dvs icke-ETNF): 1) bröd, flingor, ris, pasta och nudlar, 2) grönsaker och baljväxter, 3) frukt, 4)

mejeriprodukter, och 5) kött, fisk och vegetariska alternativ. Likaså kunde många livsmedel lätt klassas som ETNF: söta drycker (sötade med socker eller sötningsmedel), godis, kakor, bakverk, chips, efterrätter, glass, sylt, pommes frites, såser, röror osv. Se även definitionen på sida 8 för en övergripande beskrivning av vilka livsmedel som ingår.

För några livsmedel var det nödvändigt att titta på livsmedlet i mer detalj. Till exempel panerad och friterad ost och fisk, som uteslöts från mejeri-, respektive fiskgrupperna och klassades som ETNF. Charkprodukter klassades också som ETNF. Vissa blandade maträtter till exempel toast eller pizza klassades som ETNF om mättat fett var mer än 5 gram per 100 gram, och frukostflingor klassades som ETNF om de innehöll mer än 30 gram tillsatt socker per 100 gram. På grund av skillnader mellan vår livsmedelsdatabas och den australiensiska var vissa livsmedel svårare att klassa än andra, men totalt klassades 273 (35 procent) av 778 livsmedel som ETNF. Hela livsmedelslistan inklusive motiveringen för klassificeringen finns i bilaga 1.

För att underlätta tolkningen slogs vissa av de ursprungliga 110 livsmedelsgrupperna ihop, se bilaga 1 för beskrivning. Exempelvis slogs choklad, godis som innehåller choklad och godis utan choklad ihop till en ny grupp, godis och choklad. Vissa grupper omfattar både ETNF och icke-ETNF livsmedel, exempelvis gruppen som heter pajer, pizza och smörgåsar. När en sådan grupp nämns i resultaten är det endast ETNF-livsmedlen i gruppen som avses.

## **Snävare klassificering av ETNF-livsmedel**

För vissa analyser, framför allt de där ETNF-livsmedlen slogs ihop till en enda variabel, användes även en snävare klassificering av ETNF, ETNF-2. I den snävare klassificeringen uteslöts näringstättare ETNF-livsmedel som charkprodukter, pizza, toast, potatisgratäng och pommes frites, efterrätter som ostkaka eller fattiga riddare, söta drycker baserade på mjölk (till exempel smaksatt latte) samt sylt och såser. Detta gjordes som ett slags sensitivitetsanalys, för att se om resultaten i sambandsanalyserna berodde på vilken ETNF-definition som använts. Hela livsmedelslistan med ETNF-2-klassificeringen finns i bilaga 1. Se även definitionen på sida Definitioner för en övergripande beskrivning av vilka livsmedel som ingår.

# **Analyser**

## **Beskrivning av intaget**

För att beskriva intaget användes främst metoden “population proportion”. Det betyder att man beräknar genomsnittet för hela populationen, istället för att först beräkna andelen för varje individ och sedan beräkna genomsnittet för individerna (Krebs-Smith et al., 1989). Detta

genererar inget mått på spridningen i populationen men ger en bra bild av hela populationen, framför allt när antalet dagar med kostdata är få.

## **Jämförelse mellan grupper baserat på intagsnivå**

Deltagarna delades in i fyra grupper (kvartiler) utifrån andelen av den totala energin som kom från ETNF-livsmedel. Kvartilerna skapades genom att rangordna deltagarna och dela in dem i grupper med jämn storlek, där kvartil 1 är de deltagare (25 procent) med lägst andel energi från ETNF-livsmedel, osv. Kvartilindelningen tog hänsyn till ålder och kön, dvs rangordningen gjordes för de sex ålders- och könskombinationerna var för sig. Med kvartilerna som utgångspunkt jämfördes kostkvalitet, näringsintag, och näringsstatus.

## **Samband med kostkvalitet, näringsstatus, fysisk aktivitet och viktstatus**

För att svara på frågan om ungdomars kostkvalitet skildes sig utifrån andel energi från ETNF-livsmedel användes två index framtagna och validerade för målgruppen (Moraeus et al., 2020). Swedish Healthy Eating Index 2015 (SHEIA15) indexet är ett mått på hur väl kosten överensstämmer med kostråd och rekommendationer och Riksmaten Adolescents Diet Diversity Score (RADDS) indexet mäter variationen i kosten. För att studera näringsstatus användes biomarkörerna ferritin (som markör för järnstatus), 25(OH)D (som markör för D-vitaminstatus) och folat mätt i plasma. Natrium och jod var mätt i urin (som markör för intaget av salt respektive jod). Fysisk aktivitet mättes objektivt med hjälp av en accelerometer. Andelen energi från ETNF-livsmedel jämfördes också mellan deltagare med olika viktstatus och mellan sociodemografiska faktorer. Slutligen undersöktes om resultaten ändrades om analysen begränsades endast till deltagare som hade rapporterat en trovärdig energinivå utifrån uppskattat energibehov (härefter kallat ”en rimlig energinivå”). En linjär regressionsanalys genomfördes för att kontrollera om eventuella samband nådde gränsen ( $p < 0.05$ ) för att anses vara statistiskt signifikant. De statistiska analyserna genomfördes i programmet STATA v17 (StataCorp, 2021).

## **Samband med måltidstyp, veckodag, plats respektive tid**

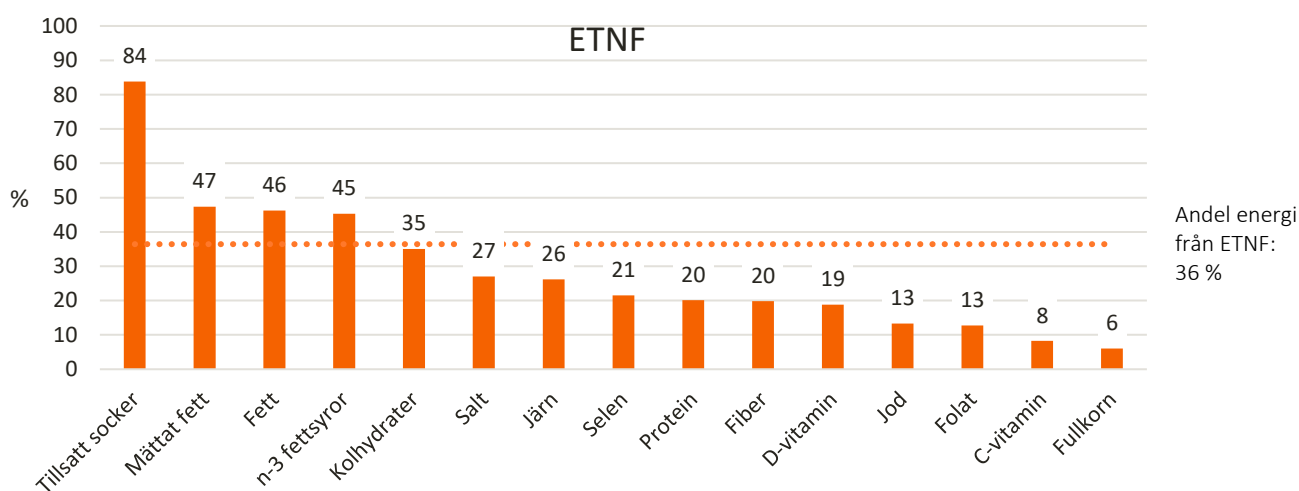
Måltiderna var självdefinierade av deltagarna i kostregistreringen som en av följande: frukost, lunch, middag, mellanmål, drycker eller övrigt ätande. Ättillfällen som deltagarna hade klassade som dryck innehöll ibland även mat och döptes därför om till “drycker (huvudsakligen)” nedan. Platserna där konsumtion kunde registreras var hemma, i skolan, hemma hos någon annan, på restaurang/bar/café, annan plats, på jobbet, på evenemang (t ex bio/teater/idrott), gatukök/kiosk/hamburgerrestaurang, på väg (t ex på buss/bil/tåg). Annan plats och på jobbet slogs ihop på grund av f r få rapporterade tillfällen.

# Resultat

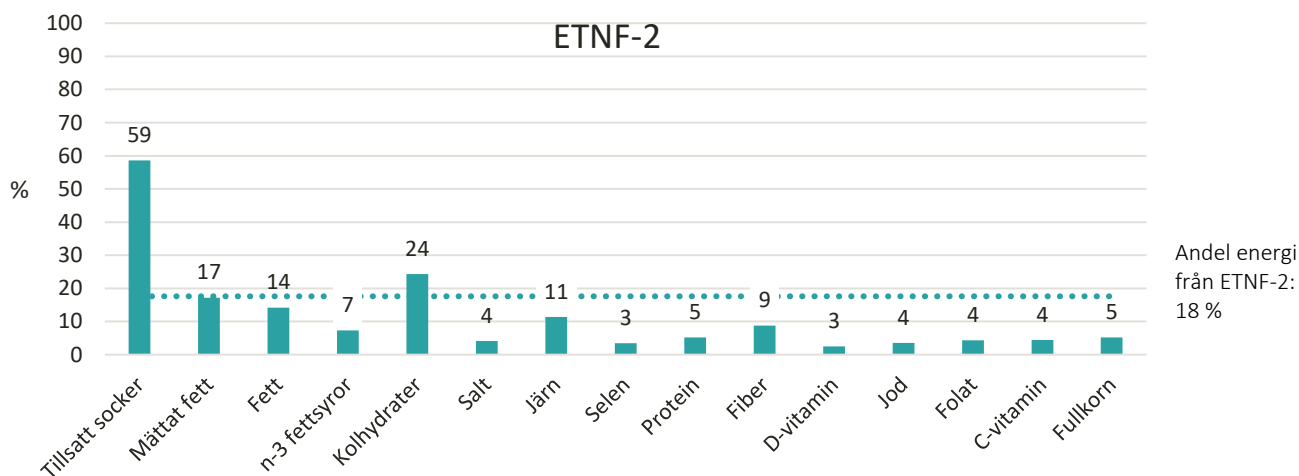
## ETNF-livsmedels näringsriktighet

Kosten som helhet, inklusive drycker, hade en energitäthet på 3,8 kJ/gram; den del av kosten som bestod av ETNF-livsmedel var energirikare och hade en energitäthet på 6,8 kJ/g.

Figur 1A visar hur mycket livsmedlen som har klassats som ETNF-livsmedel bidrog till totalintaget på populationsnivå. Medan ETNF-livsmedel bidrog till 36 procent av energin bidrog intaget av fett och tillsatt socker till mer och salt till mindre än detta. De var inte heller viktiga källor till fullkorn och utvalda näringsämnen där ett högre intag är önskvärt.



**Figur 1A** Andel av totalintaget av energi som kom från ETNF-livsmedel (linjen, 36 %) och andel av totalintaget av utvalda mineraler, vitaminer och fullkorn som kom från ETNF-livsmedel (staplar).



**Figur 1B** Andel av totalintaget av energi som kom från ETNF-2-livsmedel (linjen, 18 %) och andel av totalintaget av utvalda mineraler, vitaminer och fullkorn som kom från ETNF-2-livsmedel (staplar).

Livsmedel klassade som ETNF-2 bidrog med 18 procent av energin (figur 1B) men mer än detta till tillsatt socker och kolhydrater och mindre till näringsämnen där ett högre intag är önskvärt. ETNF-2-livsmedel hade en energitäthet på 4,8 kJ/g. (Detta var lägre än för ETNF-livsmedel då många fettrika livsmedel ingår i ETNF-livsmedel.)

## Intaget av ETNF-livsmedel

På populationsnivå kommer en omfattande del, 36 procent, av all energi från ETNF-livsmedel (tabell 1). Det var endast små skillnader mellan kön och ålder: lägsta andelen hade pojkar i årskurs 5 (34 procent) och högsta hade flickor i årskurs två på gymnasiet (39 procent).

**Tabell 1** Intag av energi från ETNF-livsmedel enligt sociodemografiska faktorer.

		Andel energi från ETNF	P	Andel energi från ETNF-2	P
Alla		36,4		17,6	
Kön	Flickor	37,4	ref	19,2	ref
	Pojkar	35,5	0,003	16,0	<0,001
Årskurs	5	34,9	ref	15,7	ref
	8	36,5	0,023	18,5	<0,001
	2 på gymnasiet	37,8	0,000	18,4	<0,001
Bakgrund	Svensk	36,7	ref	17,7	ref
	Utländsk <sup>1</sup>	34,0	0,013	16,9	0,728
Hushållets högsta avslutade utbildning	≤12 år	37,7	ref	17,9	ref
	>12 år	35,5	<0,001	17,4	0,126
Kommuntyp	Storstäder	34,1	ref	17,4	ref
	Förortskommuner tillorstäder	37,3	0,037	19,4	0,183
	Större städer/förortskommuner till större städer	35,4	0,125	16,9	0,961
	Kommuner i tätbefolkad region	34,4	0,898	16,3	0,354
	Övriga kommuner <sup>2</sup>	39,8	0,000	18,4	0,202

<sup>1</sup>Barnet eller minst en förälder född utanför Sverige

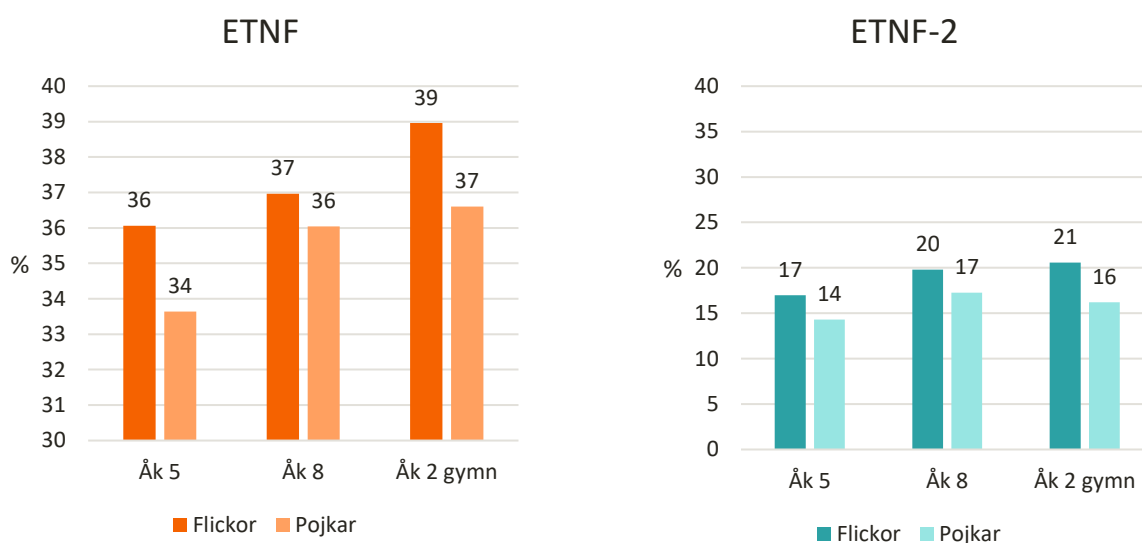
<sup>2</sup>Övriga kommuner: Pendlingskommuner, Turism- och besöksnäringkommuner, Varuproducerande kommuner, Glesbygdskommuner och Kommuner i glesbefolkad region

Andel totalenergi som kommer från ETNF-livsmedel ökar med åldern, och var högre bland flickor, och bland ungdomar från hushåll med en lägre utbildningsnivå (tabell 1). Det var lägre bland ungdomar med en utländsk bakgrund. Ungdomar som bor iorstäder konsumerar signifikant minde energi från ETNF-livsmedel än ungdomar som bor i större städer/förortskommuner till större städer eller övriga kommuntyper. Ungdomar från övriga



kommuntyper konsumerar mest energi från ETNF-livsmedel. I en multivariabel linjär regression var sambanden mellan alla dessa sociodemografiska faktorer och andel energi från ETNF statistiskt säkerställda ( $p < 0,01$ ).

Samma mönster syns för ETNF-2 när det gäller kön och ålder men inte när de gäller barnets bakgrund, hushållets utbildningsnivå eller kommuntyp. Figur 2 visar intaget uppdelat på kön och ålder för både ETNF- och ETNF-2-livsmedel. Figurerna visar tydligt att andelen energi från dessa livsmedel ökade med åldern och var genomgående högre för flickor än för pojkar.



**Figur 2A** Andel av energi från ETNF-livsmedel per kön och ålderskategori.

**Figur 2B** Andel av energi från ETNF-2-livsmedel per kön och ålderskategori.

## Livsmedel som bidrog mest

De livsmedelsgrupper som bidrog mest till intaget av ETNF presenteras i tabell 2. För hela populationen bidrog kategorin godis och choklad mest till ETNF-energin, till cirka 6 procent av all energi (tabell 2). Näst mest bidrog pajer, pizza och smörgåsar (5 procent) och sockersötade drycker (4 procent) till all energi. Ingen enstaka kategori stack ut särskilt mycket då ingen bidrog med mer än 6 procent av totalenergin, men på grund av många kategorier blev summan tillsammans 36 procent.

Till vänster i tabell 2 visas livsmedel som bidrog mest utifrån energin, och till höger visas livsmedel som bidrog mest utifrån mängd (gram). Eftersom ungdomarna i studien varierar i ålder och därför har väldigt olika energibehov presenteras och analyseras data som procent av totalt energiintag snarare än mängder. Men redovisningen efter vikt gör att vissa livsmedel som är näringsfattiga kan belysas på ett annat sätt, exempelvis drycker utan sötningsmedel.

**Tabell 2** Livsmedelsgrupper som bidrar mest till ETNF-intaget och totalintaget, utifrån energi och mängd konsumerat, för hela populationen.

Livsmedelsgrupp	Energi		Livsmedelsgrupp	Mängd	
	Bidrag till ETNF-energi (%)	Bidrag till total energi (%)		Bidrag till ETNF-mängd (%)	Bidrag till total mängd (%)
Godis, choklad	15.7	5.7	Sockersötade drycker	44.4	9.2
Pajer, pizza, smörgåsar*	14.5	5.3	Pajer, pizza, smörgåsar*	8.9	1.8
Sockersötade drycker	10.8	3.9	Godis, choklad	5.8	1.2
Bakverk, kakor	10.0	3.6	Drycker med sötningsmedel	5.3	1.1
Chips, salta snacks	6.2	2.3	Bakverk, kakor	4.3	0.9
Korv*	5.7	2.1	Efterrätter, glass	4.1	0.8
Såser*	5.0	1.8	Korv*	3.2	0.7
Potatisprodukter, -rätter*	4.4	1.6	Potatisprodukter, -rätter*	2.7	0.6
Blandade matfetter*	4.3	1.5	Korvrätter	2.1	0.4
Efterrätter, glass	4.2	1.5	Chips, salta snacks	2.0	0.4

\* En livsmedelsgrupp som innehåller både ETNF- och icke-ETNF livsmedel. Siffran som visas i tabellen avser endast ETNF-livsmedel i gruppen

ETNF-energi - summa av energi som kommer från ETNF-livsmedel

Total energi - summa av energi från alla livsmedel

ETNF-mängd - mängd av all mat och dryck som är ETNF-livsmedel

Total mängd - mängd av all mat och dryck

I bilaga 1, tabell 11 och tabell 12, presenteras tabell 2 även uppdelad på ålder och kön. Vissa livsmedelsgrupper bidrog mycket i alla ålder- och könsgrupper: exempelvis förekommer godis och choklad, pajer, pizza och smörgåsar, bakverk, och sockersötade drycker bland “topp fyra” för nästan alla ålders- och könsgrupper. Andra livsmedelsgrupper, som öl, förekommer endast bland de äldsta killarna.

## Intag bland högkonsumenter

Tabell 3 presenterar för högkonsumenter av ETNF-livsmedel (det vill säga den högsta kvartilen) samma information som i tabell 2 ovan tillsammans med genomsnittlig mängd per dag.

I tabell 13 i bilaga 1 presenteras det genomsnittliga intaget av fem utvalda livsmedelsgrupper (bakverk, kakor; chips, salta snacks, efterrätter, glass; godis, choklad; sockersötade drycker) för högkonsumenter (högsta kvartilen) uppdelat på ålder och kön.

**Tabell 3** De livsmedelsgrupper som bidrar mest till ETNF-intaget och totalintaget, utifrån energi och mängd konsumerat för högkonsumenter av ETNF-livsmedel (högsta kvartilen, n=722).

Livsmedelsgrupp	Energi		Livsmedelsgrupp	Mängd		Genomsnittligt intag (g) <sup>1</sup>
	Bidrag till ETNF-energi (%)	Bidrag till total energi (%)		Bidrag till ETNF-mängd (%)	Bidrag till total mängd (%)	
Godis, choklad	19.5	11.4	Sockersötade drycker	43.3	15.7	357
Pajer, pizza, smörgåsar*	18.4	10.8	Pajer, pizza, smörgåsar*	11.9	4.3	98
Sockersötade drycker	10.2	6.0	Godis, choklad	7.5	2.7	62
Bakverk, kakor	9.2	5.4	Drycker med sötningsmedel	4.2	1.5	35
Chips, salta snacks	7.3	4.3	Bakverk, kakor	4.1	1.5	34
Korv*	4.9	2.9	Efterrätter, glass	3.1	1.1	26
Potatisprodukter, -rätter*	4.5	2.6	Potatisprodukter, -rätter*	2.9	1.1	24
Såser*	4.4	2.6	Korv*	2.9	1.0	24
Efterrätter, glass	3.3	2.0	Chips, salta snacks	2.4	0.9	20
Korvrätter	3.0	1.8	Öl	2.2	0.8	18

\* En livsmedelsgrupp som innehåller både ETNF- och icke-ETNF livsmedel. Siffran som visas i tabellen avser endast ETNF-livsmedel i gruppen

ETNF-energi - summa av energi som kommer från ETNF-livsmedel

Total energi - summa av energi från alla livsmedel

ETNF-mängd - mängd av all mat och dryck som är ETNF-livsmedel

Total mängd - mängd av all mat och dryck

<sup>1</sup> Två livsmedelsgrupper som visas i listan över energi saknas i listan över mängd: genomsnittligt intag för såser är 13 g, för korvrätter 17 g.

## Samband med kostkvalitet, näringsintag, näringsstatus, fysisk aktivitet, viktstatus

### Kostkvalitet

Ju högre andel av energin som kom från ETNF-livsmedel desto lägre var kostkvaliteten (tabell 4). Båda undersökta kostkvalitetsindex, SHEIA15 och RADD5, visade starkt signifikanta samband med andelen energi från ETNF-livsmedel, även efter justering för ålder, kön och andra bakgrundsfaktorer (utbildningsnivå, utländsk bakgrund).

SHEIA15-indexet är ett mått på hur väl kosten överensstämmer med kostråd och rekommendationer. Möjliga värden är mellan 0 och 9; lägsta värdet i populationen var 3,1 och högsta var 8,7. För varje ökning i SHEIA15 med 1 poäng var andelen energi från ETNF-livsmedel 9 procentenheter lägre ( $p<0,001$ ). RADD5-indexet som mäter variationen i kosten går från 0 till 17; det lägsta värdet i populationen var 0 och det högsta var 13. För varje ökning i RADD5 med 1 poäng var andelen energi från ETNF-livsmedel 2,5 procentenheter lägre ( $p<0,001$ ).

Samma samband sågs mellan kostindexen och intag av ETNF-2-livsmedel. För varje ökning i SHEIA15 med 1 poäng var andel energi från ETNF-2-livsmedel 6 procentenheter lägre ( $p < 0,001$ ), efter justering för störfaktorer enligt ovan. För varje ökning i RADDs-indexet med 1 poäng var andel energi från ETNF-2-livsmedel 1,3 procentenheter lägre ( $p < 0,001$ ).

Alla samband ovan kvarstod när analysen begränsades till deltagare som rapporterat en rimlig energinivå.

**Tabell 4** Kostkvalitet per kvartil av andel energi från ETNF-livsmedel.

	Andel energi från ETNF-livsmedel								b <sup>1</sup>	P
	Kvartil 1 (lägst)		Kvartil 2		Kvartil 3		Kvartil 4 (högst)			
	medel	sd	medel	sd	medel	sd	medel	sd		
Swedish Healthy Eating Index 2015 (SHEIA15) <sup>1</sup>	6.2	0.8	6.0	0.7	5.7	0.8	5.4	0.8	-9,1	<0.001
Riksmaten Adolescents Diet Diversity Score (RADDs) <sup>1</sup>	6.2	1.9	6.2	1.8	5.8	1.9	5.0	1.8	-2,5	<0.001

<sup>1</sup> Högre värden betyder bättre kostkvalitet.

## Näringsintag

Ett högre intag av energi från ETNF-livsmedel var kopplat till en högre andel energi från totalt fett, mättat och enkelomättat fett, tillsatt socker samt en lägre andel energi/energitäthet från protein, kostfibrer, fullkorn, vitaminer och mineraler. Tabell 5 visar intaget av näringsämnen justerat för total energi (som procent av totalenergi eller per MJ) per kvartil av andel energi från ETNF-livsmedel, samt resultat av en linjär regression som visar ändringen i näringsvärdet med varje ökning i andel energi från ETNF-livsmedel.

## Näringsstatus

Ett signifikant samband fanns mellan andel energi från ETNF-livsmedel och folatstatus, även efter justering för ålder och kön (tabell 6). För varje procentenhets ökning i intag minskade folatkoncentrationerna med 0.03 nmol/L ( $p < 0.009$ ). Detta ligger i linje med resultaten i tabell 4 där intaget av folat var signifikant lägre ju högre intaget av ETNF-livsmedel var.

Det fanns inte något samband mellan biomarkörerna 25-(OH)D (som markör för D-vitaminstatus) och ferritin (som markör för järnstatus), eller med markörerna för intag av jod och salt (tabell 6). Att begränsa analysen till deltagare som hade rapporterat en rimlig energinivå påverkade inte resultaten.

**Tabell 5** Intaget av näringsämnen per kvartil av andel energi från ETNF-livsmedel.

	Andel energi från ETNF-livsmedel									
	Kvartil 1 (lägst)		Kvartil 2		Kvartil 3		Kvartil 4 (högst)		b <sup>1</sup>	P
	medel	sd	medel	sd	medel	sd	medel	sd		
Protein (E%)	23.6	5.9	21.5	4.9	19.9	4.6	18.1	4.3	-0.077	<0,001
Fett (E%)	33.9	4.0	35.0	3.8	35.8	4.0	36.1	4.5	0.050	<0,001
Mättade fettsyror (E%)	13.1	2.0	13.7	1.9	14.0	1.9	14.2	2.1	0.024	<0,001
Enkelomättade fettsyror (E%)	12.9	2.1	13.5	1.9	13.9	2.1	14.1	2.2	0.025	<0,001
Fleromättade fettsyror (E%)	4.7	0.9	4.7	0.9	4.7	0.9	4.7	0.9	0.001	0.134
n-3 fettsyror (E%)	0.9	0.2	0.9	0.2	0.9	0.2	0.9	0.2	0.000	0.110
Kolhydrater (E%)	46.5	5.0	46.3	4.9	46.1	5.1	46.6	5.4	0.000	0.989
Tillsatt socker (E%)	8.5	2.8	10.1	3.1	11.1	3.4	12.4	3.8	0.086	<0,001
Fiber (g/10MJ)	23.6	5.9	21.5	4.9	19.9	4.6	18.1	4.3	-0.120	<0,001
Fullkorn (g/10MJ)	42.7	24.3	37.9	20.4	33.4	19.2	27.8	16.9	-0.329	<0,001
A-vitamin (µg/10MJ)	796.3	223	782.1	231.1	732.6	217.7	659.3	187.6	-3.084	<0,001
D-vitamin (µg/10MJ)	7.5	2.8	7.2	2.5	6.5	2.2	5.6	2.0	-0.046	<0,001
E-vitamin (mg/10MJ)	13.7	3.0	13.4	2.7	13.2	2.7	12.9	2.9	-0.014	<0,001
C-vitamin (mg/10MJ)	102.9	50.5	94.8	41.6	82.5	36.3	74.3	30.9	-0.639	<0,001
Jod (µg/10MJ)	322.1	78.7	298.0	129.3	269.6	58.8	234.2	57.2	-2.054	<0,001
Selen (µg/10MJ)	53.9	16.8	51.2	15	47.8	14.3	42.5	10.9	-0.258	<0,001
Järn (mg/10MJ)	10.2	1.8	9.7	1.7	9.3	1.4	8.8	1.6	-0.033	<0,001
Folat (µg/10MJ)	345.2	73	312.4	60.6	285.2	58.3	252.2	53.8	-2.013	<0,001
Salt (g/10MJ)	10.2	1.6	9.6	1.4	9.4	1.5	8.8	1.7	-0.030	<0,001

<sup>1</sup>Linjär regression som visar ändringen i värdet med varje ökning i andel energi från ETNF-livsmedel.

**Tabell 6** Biomarkörer för näringsstatus respektive intag per kvartil av andel energi från ETNF-livsmedel. (N=1053 – 1100, beroende på markör).

Biomarkör	Andel energi från ETNF-livsmedel									
	Kvartil 1 (lägst)		Kvartil 2		Kvartil 3		Kvartil 4 (högst)		b <sup>1</sup>	P
	medel	sd	medel	sd	medel	sd	medel	sd		
Ferritin (µg/L)	36	26	34	24	37	27	38	27	0,005	0,917
25(OH)D (nmol/L)	52	18	53	17	53	17	52	18	0,005	0,875
Jod (µg/L)	132	79	131	76	132	86	130	80	-1,02	0,310
Salt (g/L)	7.5	4.2	7.1	4.1	7.8	9.3	7.9	5.2	0,005	0,669
Folat (nmol/L)	13	6	12	5	12	7	12	6	-0,028	0,009

<sup>1</sup>Linjär regressionen som visar ändringen i värdet med varje ökning i andel energi från ETNF-livsmedel, justerat för ålder och kön.

ETNF-livsmedel bidrog mindre till saltintaget än icke-ETNF-livsmedel (figur 1), och saltintaget minskade något i linje med ett högre intag av ETNF-livsmedel (tabell 5). Dock är salt särskilt svårt att mäta i matvaneundersökningar då mängden salt som används hemma och i matlagningen

är svårt att fånga på ett korrekt sätt. Detta kan vara en förklaring till att det inte fanns något samband mellan intaget av ETNF-livsmedel och natrium i urin (som markör för salt).

ETNF-livsmedel bidrog lite till jodintaget (figur 1), och följaktligen var intaget lägre bland högkonsumenter. Övriga livsmedel, särskilt de rikare källorna till jod såsom fisk, skaldjur, ägg och mejeriprodukter, och joderat kok- eller bordssalt är antagligen viktigare för jodstatus än intaget av ETNF-livsmedel, varför inget samband sågs.

På samma sätt är det många andra livsmedel än ETNF-livsmedel som är bra källor till D-vitamin, som fet fisk och berikade mejeriprodukter samt exponering för solljus, vilket antagligen påverkar D-vitaminstatus mer än intaget av ETNF-livsmedel.

Även om intaget av järn minskade med ett högre intag av ETNF-livsmedel (tabell 5) är det mycket annat som påverkar järnstatus som kan förklara varför inget samband sågs. En av de viktigaste faktorerna är intaget av järnrika produkter såsom rött kött, men även kroppens behov vilket kan variera mycket i denna population. En fördjupning om järnstatus bland ungdomar görs separat.

Det fanns inget samband mellan andel energi från ETNF-2-livsmedel och näringsstatus.

## Fysisk aktivitet

Det fanns inget samband mellan andel energi från ETNF-livsmedel och fysisk aktivitet, uttryckt som minuter stillasittande, minuter i måttligt/intensiv fysisk aktivitet, eller genomsnittlig aktivitetsnivå, efter justering för ålder och kön (tabell 7). Att begränsa analysen till deltagare som hade rapporterat en rimlig energinivå gav samma resultat; resultaten presenteras här för alla med data på fysisk aktivitet.

**Tabell 7** Tre parametrar på fysisk aktivitet enligt kvartiler av andel energi från ETNF-livsmedel (N=2251).

	Andel energi från ETNF-livsmedel							
	Kvartil 1 (lägst)		Kvartil 2		Kvartil 3		Kvartil 4 (högst)	
	medel	sd	medel	sd	medel	sd	medel	sd
Stillasittande (min/dag)	621	81	622	79	617	83	623	85
MVPA (min/dag)	53	20	53	20	52	20	52	21
Genomsnittlig aktivitetsnivå (CPM)	422	155	419	167	420	172	416	174

CPM, counts per minute

MVPA, moderate to vigorous physical activity

Det fanns dock ett samband mellan andel energi från ETNF-2-livsmedel och stillasittande. För varje extra timme stillasittande var den totala energin från ETNF-2 0,5 procent högre.

Observera att detta är tvärsnittsdata och att det inte går att säga att det var för att deltagare satt still som de fick mer energi från dessa livsmedel.

## Viktstatus

Andel energi från ETNF-livsmedel varierade inte beroende på deltagarnas viktstatus, med eller utan justering för ålder och kön (tabell 8). Att begränsa analysen till deltagare som hade rapporterat en rimlig energinivå gav lite annorlunda resultat. Deltagare med undervikt hade då en något lägre andel energi från ETNF-livsmedel jämfört med deltagare med vikt inom det normala spannet, men skillnaden var inte statistiskt signifikant. En vidare stratifierad analys med endast deltagare i årskurs 2 på gymnasiet visade att deltagare med fetma hade en högre andel energi från ETNF-livsmedel jämfört med deltagare med vikt inom det normala spannet. I genomsnitt var det 10,6 procentenheter högre ( $p=0,013$ ), även efter justering för kön och andra bakgrundsfaktorer (utbildningsnivå, utländsk bakgrund).

Att begränsa analysen till ETNF-2-livsmedel påverkade inte resultaten.

**Tabell 8** Andel energi från ETNF-livsmedel per viktstatus, ålder och kön.

	Andel energi från ETNF-livsmedel					
	Åk 5		Åk 8		Åk 2 gym	
	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar
<b>Alla (N=3072)</b>	%	%	%	%	%	%
Undervikt (n=209)	33.5	34.2	31.9	35.9	31.9	36.6
Normalvikt (n=2217)	36.4	34.4	37.2	35.9	38.9	36.1
Övervikt (n=517)	36.7	32.3	37.8	34.4	40.0	38.2
Fetma (n=129)	32.9	29.3	41.4	45.7	44.6	38.5
<b>Rimlig energinivå (N=1359)</b>	%	%	%	%	%	%
Undervikt (n=91)	26.7	35.3	30.8	26.2	24.9	35.9
Normalvikt (n=1010)	33.0	33.5	34.8	32.1	37.0	34.0
Övervikt (n=217)	36.5	33.0	35.4	33.4	37.1	36.9
Fetma (n=41)	18.3	29.8	41.3	32.0	43.2	52.9

## Samband med måltidstyp, veckodag, plats respektive tid

### Intag per måltidstyp

ETNF-livsmedel konsumerades vid alla måltider, men främst utanför huvudmåltiderna frukost, lunch och middag. Av huvudmåltiderna hade middag den högsta andelen energi (33 procent) från ETNF-livsmedel (tabell 9). Eftersom det var den måltid då mest energi konsumerades (32 procent av totalen) blev mängden ETNF-livsmedel inte helt försumbar. Det var dock konsumtion utanför måltiderna frukost, lunch, middag och mellanmål som hade

högst andel energi från ETNF-livsmedel. Hela 82 procent av energin i övrigt ätande kom från ETNF-livsmedel.

**Tabell 9** Andel av totalenergin som varje måltid/ätillfälle bidrog med, andel av måltidens energi som var från ETNF-livsmedel, och de tre största källor till ETNF-energi till energi per måltid.

Måltid/ätillfälle	Andel av totalenergin (%)	Andel av måltidens energi som är från ETNF-livsmedel (%)	Andel av totalenergin (%)
Frukost	18.7	19	
Pajer, pizza, smörgåsar*			0.9
Blandade matfetter*			0.8
Bakverk, kakor			0.3
Lunch	25.2	28	
Pajer, pizza, smörgåsar*			1.2
Korv*			0.8
Sockersötade drycker			0.7
Middag	32.4	33	
Pajer, pizza, smörgåsar*			2.5
Sockersötade drycker			1.6
Potatisprodukter, -rätter*			1.0
Mellanmål	9.2	36	
Bakverk, kakor			0.9
Godis, choklad			0.4
Pajer, pizza, smörgåsar*			0.4
Övrigt ätande	13.3	82	
Godis, choklad			4.7
Bakverk, kakor			2.0
Chips, salta snacks			1.8
Drycker (huvudsakligen)**	1.2	72	
Sockersötade drycker			0.4
Cider, alkohol			0.2
Öl			0.1

\* En livsmedelsgrupp som innehåller både ETNF- och icke-ETNF livsmedel. Siffran som visas i tabellen avser endast ETNF-livsmedel i gruppen

ETNF-energi - summa av energi som kommer från ETNF-livsmedel

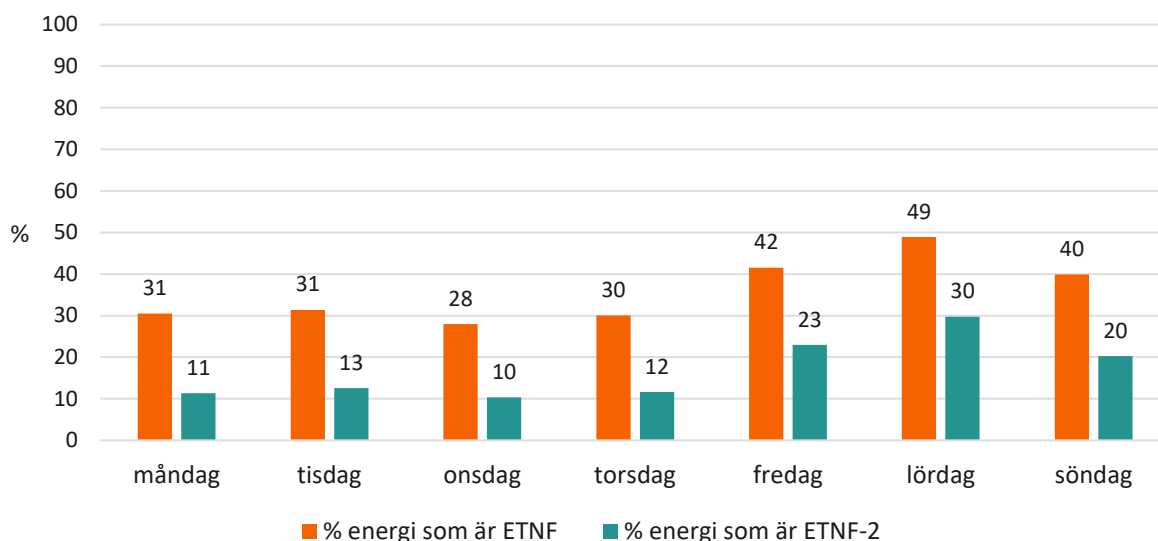
Total energi - summa av energi från alla livsmedel



## Intag per veckodag

Andelen konsumtion av ETNF-livsmedel var högst på lördagar och näst högst på fredagar och söndagar (figur 3). Andelen varierade mellan 40 och 49 procent av det totala energiintaget dessa dagar. Samma mönster sågs i alla köns- och åldersgrupper. Andelen energi från ETNF-livsmedel var lägre under övriga veckodagar (ca 30 procent).

Samma mönster sågs för intaget av ETNF-2-livsmedel.



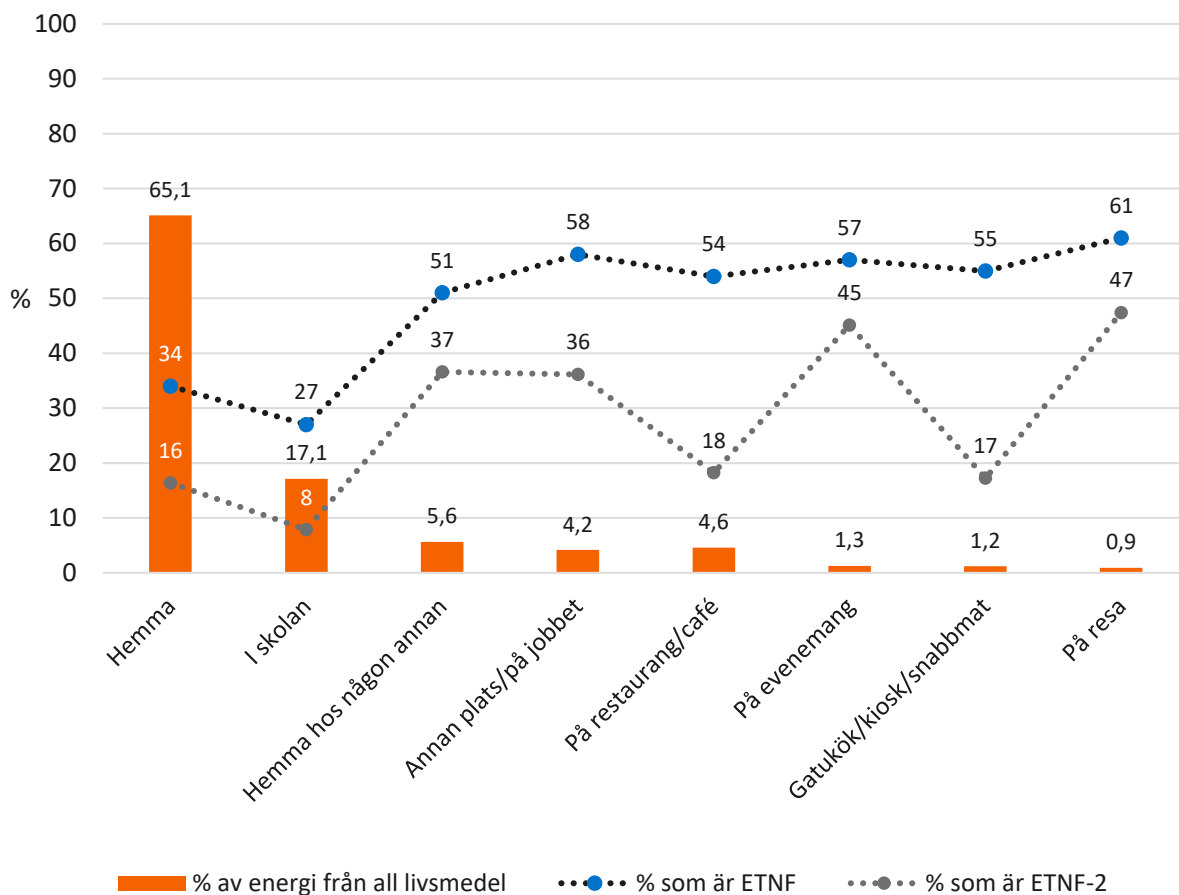
**Figur 3** Andel av totalenergin från ETNF- respektive ETNF-2-livsmedel per veckodag.

## Intag enligt plats

Den huvudsakliga konsumtionen skedde i hemmet (65 procent av den totala energin), och av allt som konsumerades i hemmet kom 34 procent av energin från ETNF-livsmedel (figur 4). Näst mest mat åts i skolan (17 procent av den totala energin), och av den mat som åts där kom 27 procent av energin från ETNF-livsmedel. På alla andra platser, som tillsammans stod för nästan 18 procent av den totala energin, kom minst hälften (51-61 procent) av energin från ETNF-livsmedel, mer än 1,5 gånger så mycket som i hemmet. Observera att platsen för konsumtion var den som deltagarna själva angav, inte var maten köptes.

När det gäller ETNF-2-livsmedel var den största skillnaden att andelen energi som kom från dessa livsmedel varierade mer för platserna utanför hem och skola. Endast 17-18 procent av maten som konsumerades på restaurang/café respektive gatukök/kiosk/snabbmatställe kom från ETNF-2-livsmedel medan 36-47 procent av energin kom från sådana livsmedel på de övriga platserna, dvs mer än 2 gånger så mycket som i hemmet.

Mönstret skilde sig väldigt lite mellan åldersgrupperna så resultatet presenteras i (figur 4) för gruppen som helhet.



**Figur 4** Konsumtion enligt plats. Staplar visar hur stor andel av totalenergin som konsumerades per plats. Linjerna visar hur stor andel av den energi som konsumerades på respektive plats var från ETNF- respektive ETNF-2-livsmedel.

## Intag enligt tid

Ättillfällen som deltagarna själva klassade som ”övrigt ätande” var de ättillfällen där högst andel av energin kommer från ETNF-livsmedel (ovan och tabell 9). Dessa var vanligast på kvällen, då 35 procent av allt ”övrigt ätande”, utifrån mängd, skedde mellan kl 20 och kl 22. Mellan kl 19 och 23 skedde 52 procent. (Tiderna angavs av deltagare själv som närmaste klockslag.) Frukost och lunch konsumerades ungefär två timmar senare på lördagar och söndagar än på vardagarna (måndag till fredag), däremot var tidpunkten för kvällens ”övrigt ätande” väldigt lik mellan helgdagar och vardagar. Utifrån mängd var cirka 50 procent av detta ETNF-livsmedel: på vardagarna var det 44 procent, och på helgdagarna var det 62 procent. Utifrån energi var motsvarande siffror 77 procent och 90 procent.

# Diskussion

Livsmedel som klassificeras som energitäta och/eller näringsfattiga (ETNF) bidrog till en betydande del av svenska ungdomars totala energiintag – över en tredjedel (36 procent). Även om ingen enskild livsmedelsgrupp bidrog med mer än 6 procent av den totala energin – vilket gör att ingen livsmedelsgrupp stack ut särskilt mycket – blev summan stor.

Andelen var ungefär lika hög i alla ålders- och könsgupper, men var något högre bland flickor, äldre ungdomar och ungdomar med föräldrar med en lägre utbildningsnivå, samt något lägre bland ungdomar med en utländsk bakgrund. Alla skillnader var statistiskt säkerställda, om än små. Andelen var konsekvent högre för flickor än för pojkar i alla åldersgrupper.

Ett högre intag av energi från ETNF-livsmedel var kopplat till ett sämre näringsintag, och en sämre kostkvalitet enligt två kostindex för ungdomar. Vidare var ett högre intag från ETNF kopplade till ett högre intag av fett – både mättat och enkelomättat – samt ett lägre intag av protein, fullkorn, vitaminer och mineraler, dock inte av salt.

Med undantag för folatstatus fanns det däremot inga samband med biomarkörer för näringsstatus gällande järn eller D-vitamin, eller intaget av salt och jod. Sannolikt är konsumtion av andra livsmedel, som är källor till respektive näringsämne, viktigare för näringsstatusen än konsumtionen av näringsfattiga livsmedel.

Det fanns inte heller något tydligt samband med fysisk aktivitet eller viktstatus, även om det fanns några samband i subgrupper. En avsaknad av samband är mycket vanligt i tvärsnittsstudier eftersom denna typ av studiedesign inte är optimal för att studera orsakssamband. Dessutom är deltagarna unga och det kan ta många år för de fysiologiska konsekvenserna av en kost med sämre kvalitet att märkas.

Andelen energi från ETNF-livsmedel var högst på helgdagar (fredag till söndagar), och allra högst på lördagar. När det gäller var konsumtionen ägde rum var två platser viktiga: 1) hemmet, då två tredjedelar av all mat konsumerades där och en tredjedel av den energin kom från ETNF-livsmedel, och 2) platser utanför hemmet och skolan, där minst hälften (51-64 procent) av energin som konsumerades på dessa platser kom från ETNF-livsmedel.

Syftet med detta arbete har varit att beskriva konsumtionen av livsmedel som inte bidrar till en näringsrik och hälsosam kost. En utmaning har varit att bestämma vilka livsmedel detta är och hur de ska definieras. Generellt kan man säga att det handlar om livsmedel som är energitäta och/eller näringsfattiga, men gränsdragningen, för om ett livsmedel ska klassas som energitätt och näringsfattigt eller inte, är många gånger svår. Godis och läsk, som ger kalorier

men ingen näring, ingår självklart i denna kategori. Men det är svårare att kategorisera livsmedel som korv, pommes frites, frukt-paj och pizza som innehåller mycket mättat fett och socker eller salt, men också en hel del andra näringsämnen. I detta arbete valde vi en definition som utvecklats i Australien och som även används i Europa. Definitionen, som vi valt att kalla ETNF, innehåller många olika livsmedel; allt från läsk (ingen näring förutom socker) till korv med högre fetthalt och efterrätter som frukt-paj (som även innehåller andra näringsämnen). Dessa livsmedel är inte alltid både energirika och näringsfattiga, men de är åtminstone det ena eller det andra. Sammansättningen av de utvalda ETNF-livsmedlen visar att de på populationsnivå stod för en större andel av det totala intaget av fett och tillsatt socker och för en mindre andel av mineraler och vitaminer av vikt för folkhälsan. Detta styrker att rätt livsmedel ringats in.

Eftersom ETNF-definitionen är bred togs även en snävare definition fram. Livsmedlen i denna snävare definition – ETNF-2 – är mer uppenbart energitäta och näringsfattiga. Exempel på livsmedel som ingår i denna är godis och choklad, sockersötade drycker, bakverk och kakor, chips och salta snacks, glass och efterrätter. Däremot utesluts livsmedel som charkprodukter, pizza, pommes frites, efterrätter baserade på mjölk, frukt eller ägg.

Med den snävare definitionen ETNF-2 kom 18 procent av all energi från dessa livsmedel. Sambanden mellan näringsintag, kostkvalitet, näringsstatus, fysisk aktivitet och viktstatus liknade de för ETNF. Skillnaderna mellan kön och ålder var lika tydliga, men skillnaderna vad gäller familjens utbildningsnivå, ursprung och kommuntyp var inte längre statistiskt signifikanta.

Slutligen är ”ETNF” ett mycket tekniskt begrepp som kan vara svårt att kommunicera. Om ett alternativt begrepp används, till exempel ”utrymmesmat”, är det viktigt att det även utvecklas en tydlig definition.

# Slutsatser

Energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel kan definieras på många olika sätt. I detta arbete har vi utgått från en australiensisk definition som tidigare tagits fram av forskare, och även utvecklat en snävare definition.

Studien visar att intaget av ETNF-livsmedel var högt bland svenska ungdomar. Omkring en tredjedel av kalorierna kom från ETNF-livsmedel. Oavsett definition av ETNF-livsmedel var det små skillnaderna mellan pojkar och flickor respektive mellan ungdomar med olika sociodemografisk bakgrund.

Ett högt intag av ETNF-livsmedel var kopplat till ett högt intag av mättat fett och socker samt sämre kostkvalitet och näringsintag. Ett högt intag av ETNF var också kopplat till lägre folatkoncentrationer i blodet, men inte till ferritin (markör för järnstatus), 25(OH)D (markör för D-vitaminstatus) eller markörer för intaget av salt och jod i urin. Det fanns inte heller några tydliga samband mellan fysisk aktivitet och viktstatus.

Oavsett definition av ETNF-livsmedel, skedde den högsta konsumtionen på helgdagar. Konsumtionen skedde framför allt utanför huvudmåltiderna, på kvällen och på platser utanför hem och skola. Då var andelen energi från ETNF-livsmedel som högst. Men eftersom merparten av all mat åts i hemmet konsumerade ungdomarna den största mängden ETNF i hemmet.

# Referenser

- Australian Bureau of Statistics. 2014. *Australian Health Survey: Users' Guide, 2011–13—Discretionary Food List*. Tillgänglig: Australian Bureau of Statistics hemsida (<https://www.abs.gov.au>) [Hämtad 2024-01-31].
- Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudaviciene, I., Halldorsson, T. I., Høyer-Lund, A., Lemming, E. W., Meltzer, H. M., Pitsi, T., Schwab, U., Siksna, I., Thorsdottir, I. & Trolle, E. 2023. *Nordic Nutrition Recommendations 2023*. Nordic Council of Ministers: Copenhagen.
- Krebs-Smith, S. M., Kott, P. S. & Guenther, P. M. (1989). Mean proportion and population proportion: two answers to the same question? *J Am Diet Assoc*, 89, 671-6.
- Lee A, F. B., Cullerton K., Herron L., Harrison M., Wilson A. 2019. *A rapid review of evidence Discretionary food and drinks (Phase Two): Definition of 'unhealthy' choices and review of food classification systems*. The University of Queensland. Tillgänglig: Australian Government Department of Health and Aged Care hemsida (<https://www.health.gov.au>) [Hämtad 2024-01-31].
- Lindroos, A. K., Moraesus, L., Sipinen, J. P., Lemming, E. W. & Patterson, E. (2021). The Contribution of Foods and Beverages of Low Nutritional Value to the Diets of Swedish Adolescents, by Food Group, Time and Place. A Nationally Representative Study. *Nutrients*, 13. DOI: 10.3390/nu13072450
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G. & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.*, 22, 936-941. DOI: 10.1017/S1368980018003762
- Moraesus, L., Lindroos, A. K., Warensjö Lemming, E. & Mattisson, I. (2020). Diet diversity score and healthy eating index in relation to diet quality and socio-demographic factors: results from a cross-sectional national dietary survey of Swedish adolescents. *Public Health Nutr.*, 23, 1754-1765. DOI: 10.1017/S1368980019004671
- National Health Medical Research Council. 2013. *Australian Dietary Guidelines - providing the scientific evidence for healthier Australian Diets*. National Health Medical Research Council: Canberra. ISBN: 1864965754.
- Statacorp. 2021. *Stata Statistical Software: Release 17* StataCorp LLC: College Station, TX.
- Warensjö Lemming, E., Moraesus, L., Petrelius Sipinen, J. & Lindroos, A. 2018a. *Riksmaten ungdom 2016-17 Del 1 - Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige*. Livsmedelsverket. (Livsmedelsverket rapportserie nr 14 2018).
- Warensjö Lemming, E., Moraesus, L., Petrelius Sipinen, J. & Lindroos, A. 2018b. *Riksmaten ungdom 2016-17 Del 2 - Näringsintag och näringsstatus bland ungdomar i Sverige*. Livsmedelsverket. (Livsmedelsverket rapportserie nr 23 2018).

# Bilaga 1

**Tabell 10** Klassificering av livsmedel som fanns i Riksmaten ungdom 2016-17 databasen enligt ETNF-status.

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
4	Kokosfett	Övrigt fett (ister, talg, kokosfett)	Ja		Nej
21	Majonnäs fett 90%	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
23	Gravlaxsås hovmästarsås	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
25	Remouladsås	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
26	Vinägrett dressing fett 45%	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
29	Smör fett 80 %	Smör	Ja	Matfett (smör) är "discretionary"	Nej
35	Olivolja	Olja	Nej		Nej
51	Gurkmajonnäs el gurksallad gatukök	Majonnässallad röror	Ja	All majonnäsbaseade salladsröra är "discretionary"	Nej
52	Räkmajonnäs el räksallad gatukök	Majonnässallad röror	Ja	All majonnäsbaseade salladsröra är "discretionary"	Nej
55	Mimosasallad	Majonnässallad röror	Ja	All majonnäsbaseade salladsröra är "discretionary"	Nej
58	Bearnaisesås	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
60	Rhode Island sås	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
66	Mesost fett ca 30% berik	Mesvaror	Nej	Fanns inte, klassat som ost	Nej
68	Messmör fett 5% berik	Mesvaror	Nej	Fanns inte, klassat som ost	Nej
95	Ost hårdost fett 17%	Hård ost mm	Nej		Nej
99	Fetaost fett 25%	Färskost o kvarg	Nej		Nej
103	Parmesanost hårdost fett 30%	Hård ost mm	Nej		Nej
105	Camembert vitmögelost lätt fett 11%	Dessertost	Nej		Nej
107	Färskost fett 27% typ Philadelphia	Färskost o kvarg	Nej		Nej
109	Färskost extra light fett 5% typ Philadelphia	Färskost o kvarg	Nej		Nej
110	Camembert vitmögelost friterad	Osträtter	Ja	Panerad och friterad ost är "discretionary"	Nej
111	Getost chèvre vitmögelost fett 25%	Dessertost	Nej		Nej
114	Filmjök fett 3%	Naturell fil yoghurt	Nej		Nej
116	Kondenserad mjök konserv konc sockrad fett ca 9%	Mjök	Ja	Mjök med tillsatt socker är "discretionary"	Ja

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
118	Mjölkpulver fett 1%	Mjölk	Nej		Nej
120	Lättfil fett 0,5%	Naturell fil yoghurt	Nej		Nej
122	Milkshake choklad jordgubb	Mjölkdryck chokladdryck milkshake smoothie m yoghurt	Nej		Nej
124	Yoghurt naturell fett 3 %	Naturell fil yoghurt	Nej		Nej
130	Mellanfil fett 1,5%	Naturell fil yoghurt	Nej		Nej
135	Lättyoghurt naturell fett 0,5%	Naturell fil yoghurt	Nej		Nej
144	Filmjök m jordgubbsmak fett 2,7%	Smaksatt fil yoghurt	Nej		Nej
145	Lättfil m jordgubbsmak 0,5% fett	Smaksatt fil yoghurt	Nej		Nej
157	Varm choklad mjölk fett 1,5%	Mjölkdryck chokladdryck milkshake smoothie m yoghurt	Nej		Nej
160	Smoothie m bär yoghurt banan juice	Mjölkdryck chokladdryck milkshake smoothie m yoghurt	Nej		Nej
193	Vitt bröd vatten typ pitabröd fibrer ca 3,5%	Mjukt bröd	Nej		Nej
194	Korvbröd	Mjukt bröd	Nej		Nej
198	Vitt bröd osötat typ italienskt fibrer ca 2,5%	Mjukt bröd	Nej		Nej
200	Vitt bröd vete baguette	Mjukt bröd	Nej		Nej
203	Vitt bröd tortilla fibrer 4,6%	Mjukt bröd	Nej		Nej
205	Scones vitt bröd vete	Bakverk, kakor	Ja	Klassas som bakverk, kakor	Ja
215	Hårt tunnbröd vete korn socker fiber ca 3% Wasa Tunnbröd	Hårt bröd	Nej		Nej
217	Tunnbröd vitt bröd mjukt mjölk fibrer ca 4%	Mjukt bröd	Nej		Nej
229	Croissant fransk giffel	Bakverk, kakor	Ja	Klassas som bakverk, kakor	Ja
231	Höstpotatis kokt m salt	Potatis	Nej		Nej
233	Potatis m skal bakad u salt	Potatis	Nej		Nej
238	Klyftpotatis u skal ugnstekt m rapsolja	Potatis	Nej		Nej
249	Pytt i panna gjutjärnsstekpanna hemlagad	Potatisprodukter potatisrätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
250	Sjömansbiff hemlagad	Köttprodukter köttätter	Nej		Nej
251	Kroppkakor o pitepalt	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
252	Lapskojs	Köttprodukter köttätter	Nej		Nej



Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
257	Janssons frestelse	Potatisprodukter potatisrätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
258	Laxpudding	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
259	Sillpudding	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
261	Potatissallad gräddfil majonnäs	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp	Potatisprodukter potatisrätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
264	Potatissallad vinägretsås	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
271	Raggmunkar potatisplättar potatispannkakor hemlagade	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
272	Potatisstuvning	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
273	Potatisbullar stekta	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
274	Potatismos	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
281	Schweizisk potatiskaka rösti fryst värmd	Potatisprodukter potatisrätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
282	Potatiskroketter frysta värmda	Potatisprodukter potatisrätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
283	Potatismos pulver berik tillagad	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
284	Potatisgratäng grädde ost fryst värmd	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
288	Kålrot	Rotfrukter	Nej		Nej
289	Morot	Rotfrukter	Nej		Nej
291	Pepparrot	Rotfrukter	Nej		Nej
293	Rädisa	Rotfrukter	Nej		Nej
294	Rödbeta	Rotfrukter	Nej		Nej
301	Morotsjuice	Grönsaksjuice rotfruktsjuice	Nej		Nej
302	Rotmos hemlagad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
319	Rödbeta inlagd u lag	Rotfrukter	Nej		Nej
320	Avokado	Grönsaker	Nej		Nej
321	Stjälkselleri	Grönsaker	Nej		Nej
322	Blomkål	Grönsaker	Nej		Nej
333	Champinjoner färska	Svamp	Nej		Nej
336	Fänkål	Grönsaker	Nej		Nej
337	Grönkål	Grönsaker	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
339	Gurka	Grönsaker	Nej		Nej
340	Isbergssallat	Grönsaker	Nej		Nej
344	Lök gul	Grönsaker	Nej		Nej
354	Purjolök	Grönsaker	Nej		Nej
355	Rödkål	Grönsaker	Nej		Nej
358	Salladskål	Grönsaker	Nej		Nej
362	Squash	Grönsaker	Nej		Nej
364	Tomat	Grönsaker	Nej		Nej
365	Soltorkade tomater i olja	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
370	Vitkål	Grönsaker	Nej		Nej
373	Gröna ärtor	Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Nej		Nej
390	Grönsallat gurka tomat u dressing	Grönsaker	Nej		Nej
392	Paprika grön gul röd	Grönsaker	Nej		Nej
400	Majskorn konserv u lag	Grönsaker	Nej		Nej
401	Oliver gröna m paprikafyllning avrunna	Grönsaker	Nej		Nej
406	Surkål konserv m lag	Grönsaker	Nej		Nej
408	Tomatjuice konserv drickf	Grönsaksjuice rotfruktsjuice	Nej		Nej
417	Ajvar relish grönsakspasta m paprika aubergine	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
422	Tomater krossade konserv m lag	Grönsaker	Nej		Nej
425	Wokgrönsaker Classic wokade i rapsolja	Grönsaksblandningar med rotfrukter och eller baljväxter	Nej		Nej
427	Grönsaksjuice konserv el pastöriserad drickf	Grönsaksjuice rotfruktsjuice	Nej		Nej
438	Grönsakssoppa redd ängamat	Soppa mat	Nej		Nej
439	Grönsaksbiff stekt	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
444	Grönsallat gurka tomat paprika u dressing	Grönsaker	Nej		Nej
446	Lök stekt	Grönsaker	Nej		Nej
453	Rödkål tillagad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
455	Spenat fräst	Grönsaker	Nej		Nej
457	Champinjoner stekta	Svamp	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
458	Champinjonsstuvning	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
459	Champinjonsås	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
462	Tomatsalsa kall	Sås dressing majonnäs	Nej	Klassade som en grönsak**	Nej
467	Vitkålssallad pizzasallad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
470	Aubergine stekt	Grönsaker	Nej		Nej
471	Ärtor morötter tillagade	Grönsaksblandningar med rotfrukter och eller baljväxter	Nej		Nej
476	Grönsaker stuvade ospec.	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
478	Kikärtsgryta grönsaksgryta	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
487	Gurka inlagd	Grönsaker	Nej		Nej
488	Bostongurka	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
492	Kronärtskocka kokt	Grönsaker	Nej		Nej
495	Majskolv kokt	Grönsaker	Nej		Nej
502	Grönsaker blandade fermenterade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
512	Kålpudding	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
513	Caesarsallad kycklingsallad m dressing	Sallad blandad mat	Nej		Nej
515	Moussaka ugnsbakad	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
518	Wokgrönsaker m kyckling nudlar	Pastarätter	Nej		Nej
520	Granatäpple	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
521	Grapefrukt	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
523	Hallon	Bär färska frysta	Nej		Nej
526	Jordgubbar	Bär färska frysta	Nej		Nej
529	Grekisk sallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
536	Kelp	Algprodukter	Nej		Nej
543	Wokgrönsaker m nudlar	Pastarätter	Nej		Nej
544	Vegetabilisk pastej typ tartex	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
550	Ananas	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
551	Apelsin	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
552	Aprikos	Frukt färsk fryst	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
553	Banan	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
554	Björnbär	Bär färska frysta	Nej		Nej
555	Blåbär	Bär färska frysta	Nej		Nej
559	Citron	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
	Småcitrus clementiner mandariner tangeriner				
560	satsumas	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
561	Fikon	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
565	Kiwi grön	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
571	Sötkörsbär	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
572	Lime	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
574	Mango	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
579	Passionsfrukt	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
580	Persika nektarin	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
581	Sharon	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
582	Plommon	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
583	Päron	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
587	Vindruvor	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
588	Äpple m skal	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
594	Bär färska	Bär färska frysta	Nej		Nej
595	Frukt färsk	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
596	Citrusfrukter	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
599	Aprikoser torkade	Frukt o bär torkade	Nej		Nej
603	Dadlar torkade	Frukt o bär torkade	Nej		Nej
604	Fikon torkade	Frukt o bär torkade	Nej		Nej
605	Katrinplommon 32,5 % vatten	Frukt o bär torkade	Nej		Nej
610	Russin	Frukt o bär torkade	Nej		Nej
614	Ananas konserv m juice	Frukt o bär konserverade	Nej		Nej
636	Frukt konserverad	Frukt o bär konserverade	Nej		Nej
638	Fruktsallad	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
643	Apelsinjuice drickf	Fruktjuice mm	Nej		Nej
645	Citronjuice färskpressad	Fruktjuice mm	Nej		Nej
649	Grapefruktjuice färskpressad	Fruktjuice mm	Nej		Nej
652	Limejuice färskpressad	Fruktjuice mm	Nej		Nej
655	Risgrynsgröt	Gröt	Nej		Nej
659	Äppeljuice drickf	Fruktjuice mm	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
662	Juice ospec	Fruktjuice mm	Nej		Nej
667	Multivitaminsdryck tillverkad av konc drickf	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
669	Nektar drickf	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
677	Havregrynsgröt fullkorn	Gröt	Nej		Nej
680	Rågkross fullkorn rågflingor ångprep	Mjöl stärkelse kli	Nej		Nej
682	Mannagrynsgröt	Gröt	Nej		Nej
694	Välling för vuxna fullkorn berik	Välling	Nej		Nej
708	Vetegroddar	Mjöl stärkelse kli	Nej		Nej
713	Frukostflingor berik Rice Krispies	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
716	Frukostflingor ris socker kakao Coco Pops	Flingor - frukostflingor	Ja	Frukostflingor med mer än 30g socker/100g klassas som "discretionary"	Nej
726	Frukostflingor berik Kalaspuffar	Flingor - frukostflingor	Ja	Frukostflingor med mer än 30g socker/100g klassas som "discretionary"	Nej
727	Frukostflingor berik Frosties	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
731	Pannkaka tunn hemlagad	Pannkakor, våfflor, crêpes	Nej		Nej
732	Fattiga riddare	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Nej
736	Våfflor äggvåfflor	Sockersötade drycker	Nej		Nej
744	Ciabatta med mozzarella saltorkad tomat sallad	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
748	Crêpes pannkaka tunn fylld ospec.	Pannkakor, våfflor, crêpes	Nej		Nej
750	Vårulle fryst värmd	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
756	Paj köttfärs	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
757	Paj kyckling bacon	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
758	Pirog m köttfärsfyllning	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
765	Pizza pan pizza rökt griskött fryst värmd	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pizza med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
771	Skaldjurspaj fryst värmd	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
775	Kycklingburgare McDonalds	Hamburgare med bröd (kött, fisk, fågel, vegetarisk)	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
776	Fiskburgare McDonalds	Hamburgare med bröd (kött, fisk, fågel, vegetarisk) Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
788	Pitabröd m falafel sallad sesam pepperoni		Nej		Nej
793	Matmuffins grov fullkorn m getost fårost broccoli spenat saltorkade tomater	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
796	Paj ost skinka	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
797	Smörgåstårta landgång	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
799	Pizza ospec.	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pizza med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
818	Ris vildris kokt	Ris risnudlar	Nej		Nej
820	Ris olika sorter kokt m salt	Ris risnudlar	Nej		Nej
824	Vinbladsdolma m ris konserv	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
835	Majsgryn polenta kokt	Matgryn	Nej		Nej
838	Ris à la Malta	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Nej
839	Risgrynskaka el risgrynspudding	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Nej
842	Paella	Risrätter	Nej		Nej
853	Stuvade makaroner	Pastarätter	Nej		Nej
861	Ravioli m sås fryst el konserv	Pastarätter	Nej		Nej
862	Tortellini m köttfyllning	Pastarätter	Nej		Nej
866	Lasagne vegetarisk spenat chèvre	Pastarätter	Nej		Nej
873	Nudelsoppa olika smaker kryddad	Soppa mat	Nej		Nej
898	Chili con carne	Köttprodukter köttträtter	Nej		Nej
900	Ärtsoppa m fläsk konserv tillagad m vatten	Soppa mat	Nej		Nej
901	Vita bönor i tomatsås konserv	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
903	Linssoppa	Soppa mat	Nej		Nej
904	Ärtsoppa vegetarisk	Soppa mat	Nej		Nej
905	Tofu sojabönsost	Ost med vegetabiliskt fett	Nej		Nej
909	Sojasås	Senap ketchup HP-sås soja "smaksättare"	Nej		Nej
998	Häst kött hamburgerkött rökt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
999	Nöt saltkött rimmat kokt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
1002	Ren kött torkat	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
1004	Gris bacon stekt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
1008	Gris skinka italiensk lufttorkad	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
1010	Gris skinka fett 1-3% skivad rökt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
1015	Gris skinka julskinka fett ca 4,5% rimmad kokt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
1016	Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
1017	Nöt entrecôte stekt	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
1020	Gris sidfläsk rimmat stekt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
1043	Oxrulad nöt stekt	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
1045	Gris revbensspjäll ugnstekt grillat	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
1066	Wienerschnitzel gris	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
1073	Köttsoppa nötkött	Soppa mat	Nej		Nej
1081	Renskavsgryta	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
1100	Kycklingköttbullar fett 12% stekta frysta	Fågelprodukter fågelrätter	Nej		Nej
1124	Nöt fårs tacokryddad stekt	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
1152	Anka	Fågel	Nej		Nej
1190	Kyckling kött kokt stekt grillad ospec	Fågel	Nej		Nej
1191	Kalkon rökt	Fågel	Nej		Nej
1199	Bondomelett	Äggprodukter o rätter	Nej		Nej
1206	Kycklingsoppa thailändsk	Soppa mat	Nej		Nej
1207	Kyckling friterad Chicken McNuggets	Fågelprodukter fågelrätter	Ja	Panerad och friterad hönsfågel är "discretionary"	Nej
1209	Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten typ Varma koppen	Soppa mat	Nej		Nej
1224	Hönsbuljong ätfärdig	Buljong	Nej		Nej
1225	Ägg konventionellt rått	Ägg	Nej		Nej
1230	Fransk omelett vatten	Äggprodukter o rätter	Nej		Nej
1233	Ägg konventionellt stekt	Ägg	Nej		Nej
1271	Sardiner i olja konserv	Fisk färsk fryst kokt	Nej		Nej
1272	Sardiner i tomatsås konserv	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1288	Lax urtagen varmrökt	Fisk rökt	Nej		Nej
1294	Fiskpinnar stekta	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Ja	Panerad och friterad fisk är "discretionary"	Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
1296	Makrillfilé konserv i tomatsås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1297	Surströmming	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1299	Salt sill panerad stekt hemlagad	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1303	Ål ugnstekta hemlagad	Fisk stekt ej panerad	Nej		Nej
1306	Fisk friterad	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Ja	Panerad och friterad fisk är "discretionary"	Nej
1316	Lax stekt	Fisk stekt ej panerad	Nej		Nej
1328	Sill panerad stekt	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1333	Strömming filé stekt	Fisk stekt ej panerad	Nej		Nej
1345	Fiskbullar m hummersås konserv tillagad	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1351	Fiskbullar panerade stekta	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1354	Bouillabaisse fisksoppa	Soppa mat	Nej		Nej
1356	Fiskpaté m räkor	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1358	Fiskgratäng m dillsås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1368	Sushi olika sorter	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1371	Fisk m mandel o ströbröd fryst	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1372	Fiskgratäng m potatismos o dillsås fryst tillagad	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1395	Räkor	Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt	Nej		Nej
1406	Friterade räkor restaurang	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Ja	Panerad och friterad fisk är "discretionary"	Nej
1411	Räkstuvning	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1415	Fiskpastej	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
1431	Blodpudding blodkorv fett 13% stekt	Blodprodukter blodrätter	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej



Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
1433	Paltbröd kokt	Blodprodukter blodrätter	Nej		Nej
1475	Leverpastej skivbar fett 26%	Kött processat	Nej		Nej
1479	Leverbiff mald lever stekt hemlagad	Inälvor organ produkter o rätter	Nej		Nej
1482	Lantpaté	Köttprodukter kötträtter	Nej		Nej
1484	Lever stekt	Inälvor organ produkter o rätter	Nej		Nej
1491	Korv kött 48% kokt typ fläskkorv	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1498	Påläggskorv salami fett 34-44%	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1513	Korv kött 73% stekt typ Chorizo	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1517	Salami importerad fett 45%	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1529	Falukorv stekt	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1531	Korv fermenterad kött 59% stekt typ isterband	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1535	Varmkorv stekt	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1541	Pölsa värmd stekt	Inälvor organ produkter o rätter	Ja	Fanns inte, klassat som korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g klassas som "discretionary"	Nej
1542	Korvpålägg ospec	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
1553	Kalvsylta	Sylta	Nej	Fanns inte, klassat som kött	Nej
1559	Jordnötssmör	Nötter frön	Nej		Nej
1560	Jordnötter torkade	Nötter frön	Nej		Nej
1562	Jordnötter rostade saltade	Nötter frön	Nej		Nej
1564	Kokosflingor torkade	Nötter frön	Nej		Nej
1575	Sötmandel torkad	Nötter frön	Nej		Nej
1580	Jordnötsbågar jordnötsringar	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
1581	Tortilla chips	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
1582	Ostbågar	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
1585	Salta pinnar	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
1586	Popcorn mikro fett 22%	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
1587	Chips smaksatta fett 34%	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
1589	Japanmix nötter typ Exotic snacks	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
1594	Sött vetebrod kanelbullar hembakta	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1602	Fyllt vetebrod bullar längd ospec.	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1603	Veteskorpor	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1604	Fullkornsskorpor osötade	Hårt bröd	Nej		Nej
1608	Wienerbröd fyllt m vaniljkräm sylt florsocker	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1610	Saffransbröd	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1612	Wafers fyllda rån kex	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1621	Amerikanska cookies choklad	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1624	Pepparkakor	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1626	Maräng	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1633	Smörgåsrån	Smörgåskex	Nej		Nej
1638	Mandelbiskvier	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1648	Prinsesstårta fyllt m grädde vaniljkräm hallonsylt marsipan	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1668	Semla	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1677	Amerikanska muffins ospec	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1678	Mjuk kaka sockerkaka mjuk pepparkaka	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1695	Glass m chokladkex GB Sandwich	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
1703	Mjukglass bågare	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
1705	Glasstårta fett 17% typ Vienetta	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
1713	Gräddfil fett 12%	Grädde creme fraiche	Ja	Alla högfett mejeriprodukter är "discretionary"	Nej
1715	Vispgrädde fett 40%	Grädde creme fraiche	Ja	Alla högfett mejeriprodukter är "discretionary"	Nej
1717	Matlagningsgrädde fett 15%	Grädde creme fraiche	Ja	Alla högfett mejeriprodukter är "discretionary"	Nej
1744	Kräm bär frukt ospec.	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1748	Saftsås	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1749	Fruktdryck blåbär	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1750	Fruktsoppa ätf blandad torkad frukt pastöriserad berik	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
1751	Nyponsoppa ätf pastöriserad el på pulver berik	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1756	Bär- fruktkräm bär- fruktsoppa sötd m sorbitol ospec	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1761	Marängsviss hovdessert	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1764	Chokladpudding	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1768	Chokladsås	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1769	Kolasås	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1771	Vaniljsås m grädde mjölk	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1775	Citronfromage	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1781	Rabarberpaj	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1782	Äppelpaj	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1784	Cheesecake m botten av digestivekex	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1787	Paj efterrätt ospec	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
1790	Friterad banan	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Nej
1791	Ugnsstekt äpple	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Nej
1795	Svartvinbärsgele	Sylt marmelad gele äppelmos o dyl	Ja	All sylt osv är "discretionary"	Nej
1798	Lingonsylt	Sylt marmelad gele äppelmos o dyl	Ja	All sylt osv är "discretionary"	Nej
1809	Äppelmos	Sylt marmelad gele äppelmos o dyl	Ja	All sylt osv är "discretionary"	Nej
1812	Cumberlandsås	Sylt marmelad gele äppelmos o dyl	Ja	All sylt osv är "discretionary"	Nej
1818	Måltidsdryck drickf	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
1820	Saft drickf	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
1828	Läsk m kolsyra	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
1829	Coladryck	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
1830	Lightläsk	Drycker med sötningsmedel	Ja	Alla sötningsmedel är "discretionary"	Ja
1831	Cola light	Drycker med sötningsmedel	Ja	Alla sötningsmedel är "discretionary"	Ja
1834	Saft sötd m sötningsmedel drickf	Drycker med sötningsmedel	Ja	Alla sötningsmedel är "discretionary"	Ja

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
1839	Måltidsdricka äpple lingon drickf berik	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
1844	Sorbet	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
1860	Nöt- och chokladkräm Nutella	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
1876	Kexchoklad	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
1880	Mums-mums	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1881	Energibar choklad nötter Start	Godis, choklad	Ja	Klassas som godis, choklad som är "discretionary"	Ja
1883	Tabletter sockerfria	Sockerfritt godis	Ja	All sockerfri godis är "discretionary"	Ja
1886	Kakaopulver fett 20-22%	Kakaoprodukter	Ja	Klassat som godis, choklad som är "discretionary"	Nej
1888	Chokladbollar	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
1892	Socket	Socket sirap honung	Ja	Alla socker, honung osv är "discretionary"	Ja
1894	Ljus sirap	Socket sirap honung	Ja	Alla socker, honung osv är "discretionary"	Ja
1896	Honung	Socket sirap honung	Ja	Alla socker, honung osv är "discretionary"	Ja
1897	Druvsocket	Socket sirap honung	Ja	Alla socker, honung osv är "discretionary"	Ja
1901	Öl lättöl vol. % 2,3	Öl	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1902	Öl pilsner vol. % 3,5	Öl	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1904	Vitt vin vol. % 1	Vin	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1906	Öl starköl el exportöl vol. % 5,4	Öl	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1907	Rödvin vol. % 14	Vin	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1908	Vitt vin vol. % 12	Vin	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1912	Vinglöggl vol. % 10	Vin	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1916	Sherry halvtorr vol. % 17	Vin	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1917	Starkvinslöggl vol. % 16	Vin	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1918	Brännvin renat el vodka vol. % 40	Starksprit	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1919	Likör söt vol. % 24	Likör	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1929	Irish coffee	Cider alkoholisk drink	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
1951	Mineralvatten	Vatten mineralvatten	Nej		Nej
1953	Kranvatten	Vatten mineralvatten	Nej		Nej
1954	Källvatten förpackat	Vatten mineralvatten	Nej		Nej
1957	Kaffe bryggt	Kaffe	Nej		Nej
1962	Te bryggt	Te	Nej		Nej
1968	Chilisås tomat	Senap ketchup HP-sås soja "smaksättare"	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
1969	Ketchup	Senap ketchup HP-sås soja "smaksättare"	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
1970	HP-sås	Senap ketchup HP-sås soja "smaksättare"	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
1972	Senap svensk	Senap ketchup HP-sås soja "smaksättare"	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
1985	Béchamelsås	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
1989	Ostsås ädelost	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
1991	Brunsås mjölk	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
1992	Sky	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
2000	Tomatsås	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
2002	Äggsås m persilja	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
2004	Pestosås m basilika pinjenötter cashewnötter	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
2007	Sweet chilisås	Senap ketchup HP-sås soja "smaksättare"	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
2012	Teriyakisås	Senap ketchup HP-sås soja "smaksättare"	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
2052	Mörk choklad kakao >70 %	Godis, choklad	Ja	All choklad är "discretionary"	Ja
2058	Rostad lök	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Ja	Friterade grönsaker är "discretionary"	Nej
2062	Knäckemacka vete olika fyllningar typ Wasa Sandwich	Pajer, pizza, smörgåsar Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Ja	Spannmålsprodukt med mer än 5g mättade fettsyror/100g klassas som "discretionary"	Nej
2064	Falafel kikärtskroketter frysta	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej		Nej
2066	Sojakorv		Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
2072	Müslibar berikad typ Special K Chocolate	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
2073	Jordnötssås	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
2075	Coleslaw kall sås	Sås dressing majonnäs Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej	Klassade som en grönsak**	Nej
2083	Ratatouille		Nej		Nej
2096	Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan	Fågelprodukter fågelrätter	Nej		Nej
2097	Prinskorv stekt	Korv	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
2104	Carbonara sås	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
2107	Skagenröra	Majonnäsallad röror	Ja	All majonnäsbaseerade salladsröra är "discretionary"	Nej
2125	Glasnudlar kokta m salt	Ris risnudlar	Nej		Nej
2129	Morotskaka	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
2142	Ost- och skinksås	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
2144	Tzatziki	Sås dressing majonnäs	Nej	Klassade som yoghurt**	Nej
2184	Ostkaka fett 7%	Efterrätter	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Nej
2189	Rapsolja	Olja	Nej		Nej
2197	Äggöröra	Äggprodukter o rätter	Nej		Nej
2205	Ägg konventionellt kokt	Ägg	Nej		Nej
2230	Ostsås fett 8%	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
2247	Tofutti (creamy smooth) original	Ost med vegetabiliskt fett	Nej		Nej
2255	Mozzarella ost fett 16 %	Färskost o kvarg	Nej		Nej
2256	Yoghurtdryck fett 0,5 % Yoggi Yalla!	Mjölkdryck chokladdryck milkshake smoothie m yoghurt	Nej		Nej
2302	Energidryck typ Red Bull berikad	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
2303	Ice tea drickf	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
2305	Alkoholfri öl	Öl	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
2306	Kanel	Kryddor	Nej		Nej
2470	Flytande margarin fett 80% berikad typ Mjuka Milda	Flytande matfetsblandning	Nej		Nej
2506	Kebab m bröd sallad sås	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
2507	Kebab special m pommes frites	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
2517	Råris fullkorn långkornigt kokt m salt	Ris risnudlar	Nej		Nej
2542	Lasagne nötfärs eller blandfärs	Pastarätter	Nej		Nej
2557	Tacoskal	Tacoskal	Nej		Nej
2563	Friterade lökringar	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Ja	Friterade grönsaker är "discretionary"  Panerad och friterad ost/grönsaker är "discretionary"	Nej
2564	Chili cheese	Osträtter	Ja		Ja
2571	Exotisk frukt	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
2593	Matbanan, friterad eller stekt	Frukt färsk fryst	Ja	Friterade frukt är "discretionary"	Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
2605	Blomkål stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
2607	Fänkål stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
2608	Morot stekt eller wokad	Rotfrukter	Nej		Nej
2610	Paprika stekt grillad eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
2611	Pumpa eller squash, stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
2612	Purjolök stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
2613	Rotselleri stekt eller wokad	Rotfrukter	Nej		Nej
2614	Rödbeta stekt eller wokad	Rotfrukter	Nej		Nej
2617	Vitkål stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
2619	Kantareller stekta	Svamp	Nej		Nej
2638	Linsgryta böngryta	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
2639	Sallat, olika sorter	Grönsaker	Nej		Nej
2652	Potatis pressad	Potatis	Nej		Nej
2662	Bönor marinerade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
2672	Ugnsrostade grönsaker och rotfrukter	Rotfrukter	Nej		Nej
2683	Ris persiskt	Risrätter	Nej		Nej
2685	Rispytt med kött kyckling eller korv	Risrätter	Nej		Nej
2686	Ris kokt med fräst lök och buljong, pilaffris	Risrätter	Nej		Nej
2687	Risotto italiensk (med parmesanost)	Risrätter	Nej		Nej
2696	Pastagrätäng med ostsås och skinka	Pastarätter	Nej		Nej
2700	Linsor marinerade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
2701	Kikärtor marinerade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
2718	Vitlök marinerad	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
2730	Smör- & rapsolja	Flytande matfettblandning	Ja	Matfett (smör med olja) är "discretionary"	Nej
2733	Grekisk eller turkisk yoghurt (10 % fett)	Naturell fil yoghurt	Nej		Nej
2759	Currysås kylvara	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
2791	Gari (inlagd japansk ingefära)	Rotfrukter	Nej		Nej
2792	Bovete kokt med salt	Matgryn	Nej		Nej
2810	Mannafrutti	Gröt	Ja	Fanns inte, klassat som efterrätt	Nej
2816	Caffè latte	Kaffe te med mjölk	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
2822	Bagels	Mjukt bröd	Nej		Nej
2826	Lövbiff stekt	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
2829	Stek tillagad	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
2832	Skav stekt	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
2843	Vinbär	Bär färsk frysta	Nej		Nej
2844	Köttgryta nöt och gris	Köttprodukter köttretter	Nej		Nej
2853	Korv Stroganoff m grädde	Korvretter	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
2863	Kycklinggryta med grädde/ crème fraiche	Fågelprodukter fågelretter	Nej		Nej
2886	Tiramisu	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
2887	Aubergineröra	Grönsaks- rotfrukts- baljväxretter o produkter	Nej		Nej
2891	Potatisgnocchi	Potatisprodukter potatisretter	Nej		Nej
2899	Halloumi stekt eller grillad	Osträtter	Nej		Nej
2900	Ost dessertost	Dessertost	Nej		Nej
2902	Bärsås	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
2908	Lammrevbenspjäll	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
2923	Köttfärsgratäng typ tacogratäng	Köttprodukter köttretter	Nej		Nej
2941	Vit fisk kokt	Fisk färsk fryst kokt	Nej		Nej
2943	Vit fisk panerad och stekt	Fisk o skaldjursprodukter o retter	Ja	Panerad och friterad fisk är "discretionary"	Nej
2944	Övrig fisk kokt	Fisk färsk fryst kokt	Nej		Nej
2947	Laxbullar laxburgare	Fisk o skaldjursprodukter o retter	Nej		Nej
2948	Fisk och skaldjursgryta	Fisk o skaldjursprodukter o retter	Nej		Nej
2963	Klubba	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
2964	Godisremmar	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
2969	Skaldjursås	Sås dressing majonnäs	Nej		Nej
2973	Hamburgerdressing	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
2992	Misosoppa	Soppa mat	Nej		Nej
3008	Pannacotta	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
3009	Ostpaj	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
3011	Grönsakspaj	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej



Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
3019	Kött rökt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
3034	Inlagd sill med tomatsås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
3035	Inlagd sill m gräddfilssås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
3037	Gubbröra	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
3051	Hummus - kikärtsröra	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
3053	Tapenade olivröra	Majonnässallad röror	Ja	All majonnäsbaseerade salladsröra är "discretionary"	Nej
3055	Muffins	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
3059	Sesamkakor sesamkex	Godis, choklad	Ja	Klassas som godis, choklad som är "discretionary"	Nej
3060	Tabouleh	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3063	Pizzabullar	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pizza med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
3064	Brända mandlar	Godis, choklad	Ja	Klassas som godis, choklad	Ja
3069	Chilinötter	Nötter frön	Nej	Fanns inte, klassat som nötter	Nej
3092	Pastasallad med kyckling	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3093	Kycklingsallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3094	Räksallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3095	Laxsallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3096	Tonfisksallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3097	Ost- och skinksallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3098	Rostbiffssallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3099	Bön- och kikärtssallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3103	Pastasallad med ost och skinka	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3104	Pastasallad med rostbiff	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3110	Pastasallad med räkor	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3111	Cider med ca 4.5 % alkohol	Cider alkoholisk drink	Ja	Alla alkoholtiga drycker är "discretionary"	Ja
3112	Sötningemedel (till kaffe, te m.m.)	Sötningemedel	Ja	Alla sötningemedel är "X"	Nej
3115	Grillspett med kött och grönsaker	Köttprodukter köttträtter	Nej		Nej
3123	Måltidsersättning drickfärdig	Kost- o näringspreparat	Ja	Alla kosttillskott är "discretionary"	Nej
3127	Glass grädd	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
3128	Glass i bågare	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
3129	Glassbars	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
3130	Mjukglass i strut	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
3139	Nötter rostade saltade	Nötter frön	Nej		Nej
3140	Nötter blandade	Nötter frön	Nej		Nej
3155	Skinka kokt	Kött processat	Ja	All processat kött är "discretionary"	Nej
3238	Frasiga figurer typ skruvar (snacks)	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
3247	Brödkrutonger	Mjukt bröd	Nej		Nej
3249	Bars måltidsersättning typ Nutrilett	Kost- o näringspreparat	Ja	Alla kosttillskott är "discretionary"	Nej
3250	Proteinbar	Kost- o näringspreparat	Ja	Alla kosttillskott är "discretionary"	Ja
3252	Grissini	Hårt bröd	Nej		Nej
3258	Nöt och frukt bärmix	Nötter frön	Nej		Nej
3266	Vegetarisk burgare med bröd sallad dressing	Hamburgare med bröd (kött, fisk, fågel, vegetarisk)	Nej		Nej
3267	Baklava	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
3272	Risifrutti original	Efterrätter, glass	Ja	Fanns inte, klassat som efterrätt	Nej
3288	Cider 2,25 %	Cider alkoholisk drink	Ja	Alla alkoholtiga drycker är "discretionary"	Ja
3308	Socketärter kokta m salt	Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Nej		Nej
3317	Svamp stekt	Svamp	Nej		Nej
3500	Inlagd sill	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
3518	Quinoa röd kokt m salt	Matgryn	Nej		Nej
3523	Ciderkaraktär alkoholfri	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
3526	Fruktdryck utan kolsyra typ Festis	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
3550	Proteintillskott i pulverform Whey-80	Kost- o näringspreparat	Ja	Alla kosttillskott är "discretionary"	Nej
3557	Chutney	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	Ja	All sylt osv är "discretionary"	Nej
3563	Återhämtningsprodukt Gainer-Pro pulver	Kost- o näringspreparat	Ja	Alla kosttillskott är "discretionary"	Nej
3569	Grönsaksblandning morötter palsternacka purjolök rotselleri kokt	Rotfrukter	Nej		Nej
3586	Yoghurtsås	Sås dressing majonnäs	Nej	Klassade som yoghurt**	Nej
3591	Kladdkaka	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
3598	Barbequesås	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
3606	Fläskkött friterat	Köttprodukter köttträtter	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
3652	Ost sojabaserad hårdost	Ost med vegetabiliskt fett	Nej		Nej
3680	Vegetarisk paj med quornfärs	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
3683	Pirog vegetarisk quorn el soja	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Spannmålsprodukt med mer än 5g mättade fettsyror/100g klassas som "discretionary"	Nej
3732	Lättglögg 2,25%	Vin	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
3733	Saftglögg	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
3740	Varmkorv grillkorv wienerkorv av kyckling kalkon eller struts kokt	Korv	Nej		Nej
3756	Pasta kokt m salt	Pasta	Nej		Nej
3771	Sötpotatis ugnstek	Rotfrukter	Nej		Nej
3773	Pastasallad med lax	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3774	Pastasallad med tonfisk	Sallad blandad mat	Nej		Nej
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ Jättefranska	Mjukt bröd	Nej		Nej
3815	Kikärter konserv	Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Nej		Nej
3818	Hamburgerbröd	Mjukt bröd	Nej		Nej
3820	Bruna bönor rullpack	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
3828	Pasta >50% fullkorn kokt m salt	Pasta	Nej		Nej
3852	Kycklingröra	Majonnässallad röror	Ja	All majonnäsbaseerade salladsröra är "discretionary"	Nej
3855	Smoothie frukt och bär utan mjölk	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
3858	Råkostsallad med morot vitkål etc	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
3859	Grönsaker rotfrukter stekta wokade	Grönsaksblandningar med rotfrukter och eller baljväxter	Nej		Nej
3864	Kryddsmör	Smör	Ja	Matfett (smör) är "discretionary"	Nej
3867	Skott	Grönsaker	Nej		Nej
3868	Pepparrotvisp	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
3869	Caesardressing	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
3871	Rödbetssallad	Majonnässallad röror	Ja	All majonnäsbaseerade salladsröra är "discretionary"	Nej
3874	Tonfiskröra	Majonnässallad röror	Ja	All majonnäsbaseerade salladsröra är "discretionary"	Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
3877	Gröt av blandade gryn	Gröt	Nej		Nej
3896	Tonfisk och tomatsås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
3899	Kålrot stekt eller wokad	Rotfrukter	Nej		Nej
3926	Linser kokta med salt	Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Nej		Nej
3927	Grönsallat gurka tomat majs utan dressing	Grönsaker	Nej		Nej
3939	Fågel vildfågel stekt	Fågel	Nej		Nej
3952	Grönsaker syltade	Grönsaker	Nej		Nej
3959	Sparris stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
3966	Plattfisk panerad stekt	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Ja	Panerad och friterad fisk är "discretionary"	Nej
3973	Bönor kokta konserv	Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Nej		Nej
3980	Dryck med vitaminer och mineraler typ Vitamin well	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
3988	Kött ospec. kokt	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
3993	Råbiff	Köttprodukter köttätter	Nej		Nej
4001	Grönsaker ospec. friterade	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
4018	Grönsakspaté	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
4025	Wasabi	Rotfrukter	Nej		Nej
4026	Frukt torkad och sötad	Frukt o bär torkade	Nej		Nej
4038	Levergryta ospec.	Inälvor organ produkter o rätter	Nej		Nej
4049	Tranbär torkade	Frukt o bär torkade	Nej		Nej
4057	Chai latte	Sockersötade drycker	Ja	Kaffe med tillsatt socker är "discretionary"	Nej
4060	Mousserande vin, champagne	Vin	Ja	Alla alkoholtiga drycker är "discretionary"	Ja
4067	Naan indiskt mjukt bröd	Mjukt bröd	Nej		Nej
4072	Räkchips	Chips popcorn o dyl	Ja	Alla chips, salta snacks är "discretionary"	Ja
4093	Pastasallad med bönor kikärter	Sallad blandad mat	Nej		Nej
4128	Hasselbackspotatis bakad	Potatisprodukter potatisätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
4154	Majskorn stekta wokade	Grönsaker	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
4160	Nudelwok med kött grönsaker	Pastarätter	Nej		Nej
4174	Carpaccio nötkött	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
4183	Köttfärs ospec. stekt	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
4196	Brysselkål stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
4200	Marängårta	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
4209	Potatisgratäng med skinka eller annat kött	Potatisprodukter potatisrätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
4212	Smördeg- eller filodegsinbakad ost	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Pajer med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
4215	Bröd friterat typ Langos (utan fyllning)	Mjukt bröd	Nej		Nej
4240	Tomat stekt eller wokad	Grönsaker	Nej		Nej
4256	Long drink - starksprit (ca 4-6 cl) blandat med läsk el juice	Cider alkoholisk drink	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
4260	Vinbål	Cider alkoholisk drink	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
4511	Färskpotatis kokt m salt	Potatis	Nej		Nej
4610	Senapssill u sås	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
4939	Broccoli kokt	Grönsaker	Nej		Nej
5152	Alkoholisk kolsyrad dryck vol. % 4-5	Cider alkoholisk drink	Ja	Alla alkohaltiga drycker är "discretionary"	Ja
5184	Tranbärsdryck drickf	Sockersötade drycker	Ja	Alla sockersötade drycker är "discretionary"	Ja
5499	Kycklingpytt	Potatisprodukter potatisrätter	Nej		Nej
5500	Grönsaksgratäng	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
5502	Fiskgratäng	Fisk o skaldjursprodukter o rätter	Nej		Nej
5509	Kyckling Marengo	Fågelprodukter fågelrätter	Nej		Nej
5510	Rotfruktsgratäng	Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter o produkter	Nej		Nej
5521	Pastagrätäng	Pastarätter	Nej		Nej
5548	Sylt frukt och bär	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	Ja	All sylt osv är "discretionary"	Nej
5552	Marmelad	Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl	Ja	All sylt osv är "discretionary"	Nej
5553	Glasspinne liten	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5554	Glasspinne stor	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
5555	Glasstrut stor	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5556	Glasstrut liten	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5557	Glass yoghurtglass	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5560	Glass mjölkfri	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5561	Glasstrut kulglass	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5562	Hårt bröd grovt	Hårt bröd	Nej		Nej
5563	Riskaka salt och smaksatt	Riskakor	Nej		Nej
5564	Kex smörgåskex litet	Smörgåskex	Ja	Savoury biscuit with more than 1800 kJ/100g	Nej
5565	Kex smörgåskex stort	Smörgåskex	Ja	Savoury biscuit with more than 1800 kJ/100g	Nej
5566	Bröd halvljust	Mjukt bröd	Nej		Nej
5567	Polarbröd	Mjukt bröd	Nej		Nej
5568	Bröd mörkt	Mjukt bröd	Nej		Nej
5569	Glass Ben och Jerrys	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5570	Isglass ospec	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5572	Bagel med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5573	Fralla med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5574	Toast med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Spannmålsprodukt med mer än 5g mättade fettsyror/100g klassas som "discretionary"	Nej
5575	Grillad macka med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Ja	Spannmålsprodukt med mer än 5g mättade fettsyror/100g klassas som "discretionary"	Nej
5576	Focaccia med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5577	Wrap med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5578	Sandwich med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5579	Baguette sub med pålägg	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5580	Enkla kex kakor små	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5581	Enkla kex kakor stora	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5582	Dubbla kex kaka med fyllning	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5583	Kex kaka med chokladöverdrag	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5584	Müsli	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
5585	Granola start	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
5586	Flingor ringar	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
5589	Flingor kuddar	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
5592	Flingor fiber	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
5593	Flingor majs	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
5594	Flingor ris	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
5597	Hårt bröd tunt	Hårt bröd	Nej		Nej
5598	Hårt bröd vitt	Hårt bröd	Nej		Nej
5600	Choklad lösgodis	Godis, choklad	Ja	All choklad är "discretionary"	Ja
5601	Lösgodis påsgodis	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
5602	Tuggummi ospec	Tuggummi	Ja	Tuggummi är "discretionary"	Nej
5604	Tablettask	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
5605	Choklad med fyllning ospec	Godis, choklad	Ja	All choklad är "discretionary"	Ja
5606	Naturgodis	Godis, choklad	Ja	All godis och choklad är "discretionary"	Ja
5607	Kanelgiffel	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5608	Munk ospec	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5610	Konditorbit	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5611	Gräddtårta ospec	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5612	Daimtårta	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja
5613	Lättmjölk	Mjölk	Nej		Nej
5614	Mellanmjölk	Mjölk	Nej		Nej
5615	Mjölk fett >3%	Mjölk	Nej		Nej
5684	Havredryck sojadryck	Vegetabiliska produkter och mjölkersättning	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5690	Havregurt Soygurt	Vegetabiliska produkter och mjölkersättning	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5691	Portionsyoghurt	Fil yoghurt o syrade produkter	Nej		Nej
5692	Cottage cheese naturell typ Keso	Färskost o kvarv	Nej		Nej
5693	Cottage cheese smaksatt typ Keso	Färskost o kvarv	Nej		Nej
5694	Cottage cheese mellanmål typ Keso	Färskost o kvarv	Nej		Nej
5695	Kvarv naturell	Färskost o kvarv	Nej		Nej
5696	Kvarv smaksatt	Färskost o kvarv	Nej		Nej
5697	Drickkvarv	Färskost o kvarv	Nej		Nej
5698	Portionsyoghurt med müsli	Fil yoghurt o syrade produkter	Nej		Nej
5699	Matfettsblandning	Hård matfettsblandning	Ja	Matfett (högfett) är "discretionary"	Nej
5700	Margarin fett 60-80%	Hård matfettsblandning	Nej		Nej
5701	Lättmargarin fett 40-60%	Hård matfettsblandning	Nej		Nej
5702	Mjölchoklad	Godis, choklad	Ja	All choklad är "discretionary"	Ja
5703	Vegetarisk lasagne	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5704	Vegetarisk moussaka	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
5705	Vegetarisk schnitzel	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5706	Vegetarisk pyttipanna	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5709	Vegetarisk filé bitar	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5710	Vegetariska nuggets	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Ja	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5711	Vegetariska bollar	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5712	Vegetarisk färssås	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5713	Vegetarisk gryta, quorn eller soja	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5714	Vegetarisk biff	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5715	Vegetarisk färs	Sojaprotein veteprotein Quorn produkter och rätter	Nej	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5716	Bulgursallad falafel	Sallad blandad mat	Nej		Nej
5717	Sallad med rödbetor och chèvre	Sallad blandad mat	Nej		Nej
5729	Mandlar	Nötter frön	Nej		Nej
5730	Frön	Nötter frön	Nej		Nej
5731	Pommes frites	Potatisprodukter potatisrätter	Ja	Potatisrätt med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
5732	Potatis stekt och råstekt	Potatis	Nej		Nej
5733	Bulgur kokt vanlig o fullkorn	Matgryn	Nej		Nej
5734	Matgryn kokt	Matgryn	Nej		Nej
5735	Couscous kokt	Matgryn	Nej		Nej
5736	Kli	Mjöl stärkelse kli	Nej		Nej
5737	Havregryn	Mjöl stärkelse kli	Nej		Nej
5738	Nudlar kokta	Pasta	Nej		Nej
5739	Melon	Frukt färsk fryst	Nej		Nej
5741	Gröna bönor ospec	Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Nej		Nej
5742	Groddar	Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Nej		Nej



Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
5743	Spenat Mangold	Grönsaker	Nej		Nej
5744	Örtkryddor	Grönsaker	Nej		Nej
5746	Tonfisk konserv	Fisk o skaldjur	Nej		Nej
5751	Skaldjur ospec	Fisk o skaldjur	Nej		Nej
5758	Aioli	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
5759	Guacamole	Grönsaker	Nej		Nej
5763	Crème fraiche	Grädde creme fraiche	Ja	Alla högfett mejeriprodukter är "discretionary"	Nej
5775	Matlagningsyoghurt	Naturell fil yoghurt	Nej		Nej
5777	Matlagningsbas soja havre	Grädde creme fraiche	Ja	Klassat som den icke-vegetariska varianten	Nej
5778	Ost hårdost fett 27%	Hård ost mm	Nej		Nej
5779	Mjukost	Smältost	Nej		Nej
5783	Ugnspannkaka o fläskpannkaka	Pannkakor, våfflor, crêpes	Nej		Nej
5784	Korvgryta m korv chorizo grönsaker rotfrukter	Korvrätter	Ja	Korv med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
5789	Lax kallrökt el gravad	Fisk rökt	Nej		Nej
5794	Inälv- organmat ej lever"	Inälvor och organ	Nej		Nej
5796	Kotlett karré tillagad	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
5797	Filé tillagad	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
5798	Biff tillagad	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
5799	Kött grillat	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
5801	Rom fiskrom	Rom, kaviar	Nej	Fanns inte, klassat som fisk	Nej
5802	Kaviar på tub	Rom, kaviar	Nej	Fanns inte, klassat som fisk	Nej
5804	Pasta carbonara	Pastarätter	Nej		Nej
5805	Köttfärslimpa ugnsbakad	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
5806	Köttbullar stekta	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
5807	Pannbiff stekt	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
5808	Järpar stekta	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
5809	Köttfärssås	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
5810	Kebabkött stekt	Köttprodukter köträtter	Nej		Nej
5814	Smörgås subway	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5831	Caramel frappuccino	Sockersötade drycker	Ja	Mjolk med tillsatt socker är "discretionary"	Nej
5833	Brownie	Bakverk, kakor	Ja	Alla kakor, bakverk är "discretionary"	Ja

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
5838	Hamburgare big mac, whopper, frisco	Hamburgare med bröd (kött, fisk, fågel, vegetarisk)	Nej		Nej
5839	Hamburgare stor, Big tasty, super cheese n bacon	Hamburgare med bröd (kött, fisk, fågel, vegetarisk)	Ja	Hamburgare med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
5840	Hamburgare liten	Hamburgare med bröd (kött, fisk, fågel, vegetarisk)	Nej		Nej
5841	Hamburgare utan bröd	Hamburgare med bröd (kött, fisk, fågel, vegetarisk)	Ja	Hamburgare med mer än 5g mättade fettsyror/100g är "discretionary"	Nej
5847	Gris m marinad tillagad typ Pulled pork	Köttprodukter köttretter	Nej		Nej
5848	Frukt bär m vit choklad gratinerat	Efterrätter, glass	Ja	Alla efterrätter är "discretionary"	Ja
5850	Dumplings m fläsk räkor	Köttprodukter köttretter	Nej		Nej
5852	Glasstårta rund	Efterrätter, glass	Ja	All glass är "discretionary"	Ja
5853	Pulled beef	Kött färskt fryst tillagat	Nej		Nej
5859	Tropisk juice drickf	Fruktjuice mm	Nej		Nej
5873	Mjölkdryck extra protein 0,5% fett	Mjölk	Nej		Nej
5874	Mjölksshake extra protein 1,5 % fett	Mjölk	Nej		Nej
5875	Kyckling m marinad tillagad typ Pulled chicken	Fågelprodukter fågelretter	Nej		Nej
5880	Krustader fyllda skagenröra svampstuvning	Fisk o skaldjursprodukter o retter	Nej		Nej
5902	Fajitas kyckling	Fågelprodukter fågelretter	Nej		Nej
5906	Dip till pommes frites bearnaise	Sås dressing majonnäs Senap ketchup HP-sås soja	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
5908	Dip till kyckling nuggets	"smaksättare"	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
5911	Pizzatopping sås	Sås dressing majonnäs	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
5912	Pizza hemlagad	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5913	Pizza kyl/frysvara	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5927	Tacosallad	Sallad blandad mat	Nej		Nej
5928	Burrito	Grönsaks- rotfrukts- baljväxretter o produkter	Nej		Nej
5929	Nachotallrik	Köttprodukter köttretter	Ja	Spannmålsprodukt med mer än 5g mättade fettsyror/100g klassas som "discretionary"	Nej
5930	Nachotallrik stor	Köttprodukter köttretter	Ja	Spannmålsprodukt med mer än 5g mättade fettsyror/100g klassas som "discretionary"	Nej
5931	Enchiladas	Pajer, pizza, smörgåsar	Nej		Nej
5932	Quesadillas	Fågelprodukter fågelretter	Nej		Nej

Nr <sup>1</sup>	Livsmedelsnamn <sup>2</sup>	Livsmedelsgrupp	ETNF	Motivering <sup>3</sup>	ETNF-2
5993	Flingor med röda bär	Flingor - frukostflingor	Nej		Nej
5994	Vitlökssås	Sås dressing majonnäs Baljväxter (bönor, linser och ärter)	Ja	Dressing, såser är "discretionary"	Nej
5996	Bönpasta		Nej		Nej
6013	Kycklinggryta i currysås	Fågelprodukter fågelrätter	Nej		Nej
6015	Lammgryta med curry	Köttprodukter köttätter	Nej		Nej
6040	Yoghurt smaksatt helfet	Smaksatt fil yoghurt	Nej		Nej
6041	Yoghurt smaksatt lätt	Smaksatt fil yoghurt	Nej		Nej
6042	Kokosvatten smaksatt el naturell	Grönsaker	Nej		Nej

<sup>1</sup> Livsmedelsnummer enligt livsmedelsdatabasen

<sup>2</sup> Som den är i livsmedelsdatabasen

<sup>3</sup> Varför livsmedlet klassificerades som energität och/eller näringsfattig (ETNF), med utgångspunkt i den australienska definitionen på "discretionary foods" (Australian Bureau of Statistics, 2014), som vi i detta arbete döpt om till ETNF. ETNF-2 är en snävare definition. Se metodbeskrivning i huvudrapporten.

**Tabell 11** Största källor till ETNF-intag utifrån energi per ålder och kön.

	<b>Bidrag till ETNF- energi (%)</b>	<b>Bidrag till total energi (%)</b>		<b>Bidrag till ETNF-energi (%)</b>	<b>Bidrag till total energi (%)</b>
<b>Årskurs 5</b>					
<b>Flickor (N=599)</b>			<b>Pojkar (N=490)</b>		
Godis, choklad	16.5	5.9	Pajer, pizza, smörgåsar*	14.5	4.9
Pajer, pizza, smörgåsar*	11.8	4.2	Godis, choklad	13.6	4.6
Bakverk, kakor	11.0	3.9	Sockersötade drycker	11.0	3.7
Sockersötade drycker	9.1	3.3	Korv*	8.8	3.0
Korv*	6.7	2.4	Bakverk, kakor	7.4	2.5
Chips, salta snacks	5.6	2.0	Chips, salta snacks	6.3	2.1
Efterrätter, glass	5.1	1.9	Potatisprodukter, -rätter*	5.0	1.7
Blandade matfetter*	5.1	1.8	Efterrätter, glass	4.3	1.4
Potatisprodukter, -rätter*	4.8	1.7	Blandade matfetter*	4.3	1.4
Såser*	4.3	1.6	Korvrätter	4.0	1.3
<b>Årskurs 8</b>					
<b>Tjejer (N=574)</b>			<b>Pojkar (N=476)</b>		
Godis, choklad	21.4	7.9	Godis, choklad	18.1	6.5
Bakverk, kakor	13.0	4.8	Pajer, pizza, smörgåsar*	16.6	6.0
Pajer, pizza, smörgåsar*	12.4	4.6	Sockersötade drycker	11.3	4.1
Sockersötade drycker	8.9	3.3	Bakverk, kakor	8.2	2.9
Chips, salta snacks	5.7	2.1	Chips, salta snacks	6.4	2.3
Efterrätter, glass	4.6	1.7	Korv*	5.3	1.9
Såser*	4.6	1.7	Potatisprodukter, -rätter*	4.9	1.8
Blandade matfetter*	4.6	1.7	Korvrätter	4.6	1.6
Korvrätter	4.0	1.5	Såser*	4.3	1.5
Korv*	3.8	1.4	Blandade matfetter*	3.6	1.3
<b>Årskurs 2 gymnasium</b>					
<b>Tjejer (N=577)</b>			<b>Pojkar (N=423)</b>		
Godis, choklad	15.5	6.1	Pajer, pizza, smörgåsar*	17.0	6.2
Pajer, pizza, smörgåsar*	14.2	5.5	Sockersötade drycker	13.6	5.0
Bakverk, kakor	12.3	4.8	Godis, choklad	8.6	3.2
Sockersötade drycker	10.9	4.3	Bakverk, kakor	7.5	2.7
Såser*	7.4	2.9	Chips, salta snacks	7.0	2.6
Chips, salta snacks	6.2	2.4	Korv*	6.4	2.3
Blandade matfetter*	4.8	1.9	Såser*	5.1	1.9
Efterrätter, glass	4.5	1.8	Potatisprodukter, -rätter*	4.9	1.8
Korv*	3.9	1.5	Efterrätter, glass	3.5	1.3
Potatisprodukter, -rätter*	3.8	1.5	Blandade matfetter*	3.3	1.2

\* En livsmedelsgrupp som innehåller både ETNF- och icke-ETNF livsmedel. Siffran som visas i tabellen avser endast ETNF-livsmedel i gruppen

ETNF-energi - summa av energi som kommer från ETNF-livsmedel

All energi - summa av energi från alla livsmedel

**Tabell 12** Största källor till ETNF-intag utifrån mängd per ålder och kön.

<b>Livsmedelsgrupp</b>	<b>Bidrag till ETNF-mängd (%)</b>	<b>Bidrag till total mängd (%)</b>	<b>Livsmedelsgrupp</b>	<b>Bidrag till ETNF-mängd (%)</b>	<b>Bidrag till total mängd (%)</b>
<b>Årskurs 5</b>					
<b>Flickor (N=599)</b>			<b>Pojkar (N=490)</b>		
Sockersötade drycker	41.3	7.8	Sockersötade drycker	45.5	9.0
Pajer, pizza, smörgåsar*	7.8	1.5	Pajer, pizza, smörgåsar*	8.9	1.8
choklad	6.7	1.3	Godis, choklad	5.1	1.0
Efterrätter, glass	5.3	1.0	Korv*	5.0	1.0
Bakverk, kakor	5.3	1.0	Drycker med sötningsmedel	4.6	0.9
Drycker med sötningsmedel	4.7	0.9	Efterrätter, glass	4.5	0.9
Korv*	4.0	0.8	Bakverk, kakor	3.3	0.7
Potatisprodukter, -rätter*	3.4	0.6	Potatisprodukter, -rätter*	3.1	0.6
Korvrätter	2.9	0.6	Sylt, marmelad	2.8	0.5
Fisk skaldjur och rätter	2.4	0.5	Korvrätter	2.6	0.5
<b>Årskurs 8</b>					
<b>Tjejer (N=574)</b>			<b>Pojkar (N=476)</b>		
Sockersötade drycker	40.9	7.5	Sockersötade drycker	46.9	10.0
Godis, choklad	8.6	1.6	Pajer, pizza, smörgåsar*	10.6	2.3
Pajer, pizza, smörgåsar*	8.6	1.6	Godis, choklad	6.9	1.5
Drycker med sötningsmedel	6.3	1.1	Drycker med sötningsmedel	5.2	1.1
Bakverk, kakor	6.1	1.1	Bakverk, kakor	3.5	0.8
Efterrätter, glass	5.1	0.9	Potatisprodukter, -rätter*	3.1	0.7
Korvrätter	3.0	0.5	Efterrätter, glass	3.0	0.6
Korv*	2.3	0.4	Korvrätter	3.0	0.6
Potatisprodukter, -rätter*	2.1	0.4	Korv*	3.0	0.6
Chips, salta snacks	2.0	0.4	Chips, salta snacks	2.1	0.4
<b>Årskurs 2 gymnasium</b>					
<b>Tjejer (N=577)</b>			<b>Pojkar (N=423)</b>		
Sockersötade drycker	43.4	9.2	Sockersötade drycker	46.9	11.3
Pajer, pizza, smörgåsar*	8.5	1.8	Pajer, pizza, smörgåsar*	9.0	2.2
Drycker med sötningsmedel	6.4	1.3	Öl	6.5	1.6
Godis, choklad	5.5	1.2	Drycker med sötningsmedel	4.5	1.1
Bakverk, kakor	5.1	1.1	Efterrätter, glass	3.1	0.7
Cider, alkoholisk	4.2	0.9	Korv*	3.1	0.7
Efterrätter, glass	4.1	0.9	Godis, choklad	2.7	0.7
Såser*	2.6	0.5	Potatisprodukter, -rätter*	2.6	0.6
Potatisprodukter, -rätter*	2.2	0.5	Bakverk, kakor	2.6	0.6
Korv*	2.1	0.4	Cider, alkoholisk	2.4	0.6

\* En livsmedelsgrupp som innehåller både ETNF- och icke-ETNF livsmedel. Siffran som visas i tabellen avser endast ETNF-livsmedel i gruppen

ETNF-mängd - mängd av all mat och dryck som är ETNF-livsmedel

Totalmängd - mängd av all mat och dryck

**Tabell 13** Genomsnittlig mängd av utvalda livsmedel konsumerad per dag bland högkonsumenter av total ETNF-livsmedel.

Kön	Årskurs	N	Livsmedelmängd (g/dag)				
			Bakverk, kakor	Chips, salta snacks	Efterrätter, glass	Godis, choklad	Sockersötade drycker
Flickor	Åk 5	139	37	13	30	55	258
	Åk 8	143	40	15	20	75	245
	Åk 2 gymn	144	53	23	37	73	491
Pojkar	Åk 5	122	26	20	32	50	323
	Åk 8	119	32	26	22	93	410
	Åk 2 gymn	105	28	33	24	43	618



