

Matvareguide

Basert på Family-based Behavioral Social Facilitation Treatment sin Food Reference Guide (FRG) av Denise Wilfley



Innhold




Å bruke Matvareguiden.....	4
Måltidsplanlegger.....	5
Måltidsplanleggeren.....	6
Porsjonsstørrelser	7
Drikkevarer	7
Matvarer.....	7
Standardmål	8
Bruk de følgende bildene som en guide til å vurdere porsjonsstørrelsene	8
Klassifisering av matvarer	9
Klassifiseringssystem av korn og kornprodukter	9
Klassifiseringssystem av melkeprodukter	10
Klassifiseringssystem av kjøtt og fisk.....	11
Nøkkelhullet	12
Brødskala'n	12
Korn og kornprodukter.....	13
Frukt og grønnsaker	15
Melkeprodukter	16
Kjøtt, egg, fisk, nøtter og bønner	19
Fett- og søtsaker.....	22
Ikke-kategorisert mat	23
Lett-produkt	24
Sammensatte retter	25
Mat som spises på restaurant	25

Å bruke Matvareguiden

Matvareguiden har delt inn mat inn i ulike matvaregrupper. Hver matvaregruppe har tre kategorier: GRØNN, GUL og RØD. Hvilken kategori matvaren kommer inn under er avhengig av både matvaren sin energitetthet og næringstetthet. Dess høyere innholdet av vitaminer og mineraler er (næringstetthet) i forhold til kalorier, dess bedre er produktet.

Energitettheten viser hvor mange kalorier (energi, *kcal*) en får i seg per gram av matvaren.

Matvarer som har lav energitetthet har minst kalorier i forhold til volum. Ved å spise mest av den GRØNNE og GULE maten vil en få et sunt kosthold.

-  GRØNN mat har høyt næringsinnhold, og lavt kaloriinnhold.
-  GUL mat inneholder godt med næringsstoffer, men også en del kalorier.
-  RØD mat inneholder mye kalorier og har mindre næringsstoffer.

Gjennomsnittlig porsjonsstørrelse og kaloriinnhold for matvarene er definert i tabellene her i Matvareguiden. For mer spesifikk informasjon om porsjonsstørrelse og kaloriinnhold per 100 gram kan en se matvaretabellen på internett (www.matvaretabellen.no).

Måltidsplanlegger

Måltidsplanleggeren gir et bilde av antall porsjoner som trengs fra fire ulike matvaregrupper for å møte de næringsstoffbehovene friske barn og voksne har. Barn og voksne som ønsker et vekttap bør spise færre porsjoner enn det som er anbefalt innenfor hver matvaregruppe (se tabell neste side). For å redusere det totale kaloriinntaket skal overvektige barn og voksne primært velge GRØNNE matvarer. En kan ikke spise mer RØDE matvarer på bekostning av de GRØNNE eller GULE matvarene. Velg sunne matvarer! Husk at snacks, snop, boller og søt drikke ikke er en del av hverdagskosten.

For å få tilstrekkelig næring på et kosthold med lite energi, er det viktig å tenke spesielt på følgende hver dag:

1. Fem porsjoner frukt/grønt
2. Tre porsjoner melkeprodukter
3. En barneskje tran eller tilsvarende trankapsler
4. En multitablett (vitaminer og mineraler) uten vit. A og vit. D

Kostsirkelen:



Måltidsplanleggeren

Matvaregruppe	Kornvarer og poteter	Frukt, bær og grønnsaker	Egg, kjøtt og fisk	Meieriprodukter
3 – 6 år				
Porsjonsstørrelse	½ - 1 skive eller 1 dl tørrvare	Sin egen knyttneve	50 g	1,5 dl eller 20 g ost
Antall porsjoner	4 - 6	5	2	3 - 4
7 – 13 år				
Porsjonsstørrelse	1 skive eller 1-1,5 dl tørrvare	Sin egen knyttneve	50 – 100 g	2,5 dl eller 25 g ost
Antall porsjoner	6	5	3	3
Voksne som ønsker et vekttap				
Porsjonsstørrelse	1 skive eller 1-1,5 dl tørrvare	100 g	50 – 100 g	2,5 dl eller 25 g ost
Antall porsjoner	4 – 5	5	1 – 2	3
Voksne som ønsker å vedlikeholde vekten				
Porsjonsstørrelse	1 skive eller 1-1,5 dl tørrvare	100 g	50 – 100 g	2,5 dl eller 25 g ost
Antall porsjoner	6 - 11	5 - 9	2 - 3	2 - 3

Porsjonsstørrelser

Porsjonsstørrelser er viktig. Å spise store porsjoner vil gi deg mer næringsstoff, men også mer kalorier. For eksempel vil en ved å anta at en hamburger veier 115 gram mens den egentlig veier 140 gram utgjøre et tillegg på ca. 90 kcal og 6 gram fett. Slike tillegg vil over tid føre til overvekt.

Å forsyne seg med sunne porsjonsstørrelser vil hjelpe deg til å spise et balansert kosthold og å møte dine mål i forhold til Måltidsplanleggeren. Den mest korrekte måten å regulere matporsjonene dine på, er å veie og måle maten med husholdningsvekt og/eller desilitermål. Har du ikke mulighet til å måle, må du gjøre ditt beste for å bestemme porsjonsstørrelsen. Eksempelene under kan være til hjelp.

Drikkevarer

Rett fra flasken

Les på etiketten for å se hvor mange desiliter (dl) du drikker.

Større kartonger

Fyll mengden du skal ha i det glasset/koppen som du vanligvis bruker. Tøm deretter drikken over i et desilitermål. Da kan du lese av hvor mye du får i deg.

Matvarer

Den beste måten å kontrollere porsjonsstørrelsen av kjøtt og osteskiver er å veie det med husholdningsvekt. Dersom husholdningsvekt ikke er tilgjengelig kan du følge tipsene under.

Ferdig oppskåret pålegg, kjøtt, fisk eller ost

Det står gjerne på pakningen hvor mange gram en skive er.

Pålegg av kjøtt, fisk eller ost fra ferskvaredisken

Når en handler i ferskvaredisken kan en be betjeningen veie et stykke og fortelle deg vekten. Elles så kan en dele totalvekten på antall stykker med ost/kjøtt/fisk. Dersom ingen av delene er mulig, så kan en estimere vekten. Vanligvis veier et ferdig oppskåret stykke av kjøttpålegg eller ost ca 15-30 gram.

Kjøtt

Bestem hvor stor del av pakken du vil spise. Del totalvekta fra pakken med porsjonsandelen din.

Standardmål

Vekt	Volum	Måleskjeer
1 kilo (kg) : 1000 g	1 liter (l) = 10 dl = 1000 ml	1 dl = 6,7 ss = 100 ml
1 gram (g) : 1000 mg	1 desiliter (dl) = 100 ml	1 spiseskje (ss) = 3 ts = 15 ml
1 milligram (mg) : 0,001g	1 centiliter (cl) = 10 ml	1 teskje (ts) = 5 kryddermål = 5 ml
	1 milliliter (ml) = 0,001 l	1 kryddermål = 1 ml

Bruk de følgende bildene som en guide til å vurdere porsjonsstørrelsene

Mengde	Bilde
30 gram kjøtt	En liten fyrstikkeske
100 gram kjøtt	En kortstokk
En porsjon frukt	En knyttneve
En liten potet	Et egg
Ei brødslice	En iPhone
30 gram smøreost	Fire terninger

Klassifisering av matvarer

Tabellene under viser hvordan vi kan kategorisere mat som grønn, gul eller rød. Matvarer som er søtsaker, fett eller olje, er alltid røde.

Tabellene viser anbefalt innhold per 100 g av varen.

Klassifiseringssystem av korn og kornprodukter

Matvaren er GRØNN dersom den har mer fiber og mindre fett og sukker som vist under. Dersom bare et eller to krav gjelder, så er matvaren GUL eller RØD.

Matvaregruppe	Fett (g)	Kostfiber	Sukker (g)
Brød	< 7	> 5	< 5
Knekkebrød, kavring og kjeks	< 7	> 6	< 5
Frokost- og kornblandinger	< 8	> 6	< 13

Matvaren er GUL dersom den har mer fiber og mindre mengde fett og sukker som vist under. Dersom bare et krav er gjelder, så er matvaren RØD.

Matvaregruppe	Fett (g)	Kostfiber	Sukker (g)
Brød	< 7	> 4	< 5
Knekkebrød, kavring og kjeks	< 9	> 6	< 10
Frokost- og kornblandinger	< 15	> 5	< 20

Matvaren er RØD dersom den inneholder mindre fiber og mer fett og sukker som vist under.

Matvaregruppe	Fett (g)	Kostfiber	Sukker (g)
Brød	≥ 7	≤ 4	≥ 5
Knekkebrød, kavring og kjeks	≥ 9	≤ 6	≥ 10
Frokost- og kornblandinger	≥ 15	≤ 5	≥ 20

Klassifiseringssystem av melkeprodukter

Matvaren er GRØNN dersom den har mindre mengde fett og sukker som vist under. Dersom bare et krav gjelder, så er matvaren GUL eller RØD.

Matvaregruppe	Fett (g)	Sukker (g)
Melk og syrnnet melk	< 0,7	< 4,6
Yoghurt og skyr	< 1,5	< 9
Ost	< 17	< 6

Matvaren er GUL dersom den har mindre mengde fett og sukker som vist under. Dersom bare krav gjelder, så er matvaren RØD.

Matvaregruppe	Fett (g)	Sukker (g)
Melk og syrnnet melk	< 1,2	< 5
Yoghurt og skyr	< 3	< 11
Ost	< 30	< 25

Matvaren er RØD dersom den inneholder mengden under eller mer.

Matvaregruppe	Fett (g)	Sukker (g)
Melk og syrnnet melk	≥ 1,2	≥ 5
Yoghurt og skyr	≥ 3	≥ 11
Ost	≥ 30	≥ 25

Klassifiseringssystem av kjøtt og fisk

Matvaren er GRØNN dersom den har mindre fett og sukker som vist under. Dersom bare et eller to krav gjelder, så er matvaren GUL eller RØD.

Matvaregruppe		Fett (g)	Sukker (g)
Kjøtt, kjøttpålegg og leverpostei	Av hvitt kjøtt	< 10	< 3
Fisk og skalldyr (ubehandlet)		Ingen villkår	
Fisk og skalldyrprodukter	> 70 % fisk eller skalldyr	< 10 g annet fett enn fiskefett	< 5

Matvaren er GUL dersom den har mindre mengde fett og sukker som vist under. Dersom bare et krav er gjelder, så er matvaren RØD.

Matvaregruppe		Fett (g)	Sukker (g)
Kjøtt, kjøttpålegg og leverpostei	Av hvitt eller rødt kjøtt	< 10	< 3
Fisk og skalldyr (ubehandlet)		Ingen villkår	
Fisk og skalldyrprodukter	> 50 % fisk eller skalldyr	< 10 annet fett enn fiskefett	< 5

Matvaren er RØD dersom den oppfyller ett av kravene vist under.

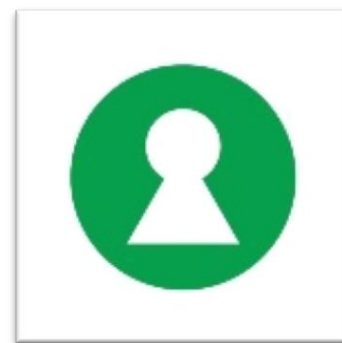
Matvaregruppe		Fett (g)	Sukker (g)
Kjøtt, kjøttpålegg og leverpostei		≥ 10	≥ 3
Fisk og skalldyr (ubehandlet)		Ingen villkår	
Fisk og skalldyrprodukter	≤ 50 % fisk eller skalldyr	≥ 10 annet fett enn fiskefett	≥ 5

Helsedirektoratet har også utviklet et par verktøy for å hjelpe oss å velge sunt; Nøkkelhullet og Brødskala'n.

Nøkkelhullet

For at et produkt skal få nøkkelhullet må matvaren ha enten:

- Mindre fett
- Sunnere fett
- Mindre salt
- Mindre sukker
- Mer kostfiber



... enn andre sammenlignbare matvarer. Det er viktig å merke seg at melk er sammenlignet med andre typer melk, mens ferdigmat er sammenlignet med annen type ferdigmat, og så videre. Les gjerne mer på www.nokkelhullsmerket.no.

Grunnen til at en skiller mellom sunt og usunt fett, og ikke bare mye og lite fett, er at kroppen vår trenger å få tilført det sunne fettet. Det sunne fettet får en fra feit fisk, olje, nøtter og avokado. Det er derfor viktig å få i seg litt fett i fra disse matvarene. Men som med alle andre energirike matvarer skal en ikke spise for store mengder av det når en har fokus på vektnedgang.

Brødskala'n

Grove brød er sunne. Siden det kan være vanskelig å se hvilket brød som er grovest bare på fargen, er Brødskala'n utviklet. De groveste brødene er de som inneholder mest næringsstoff og mest fiber. En kan også vurdere sine egne brøddoppskrifter på www.brodogkorn.no/brodskala-kalkulatoren. Fullkornsprodukt inneholder mer fiber enn de produktene som er mer bearbeidet. Fiber fører til større volum i matvarene, og vil dermed gi lavere energitetthet.

Fiberholdige matvarer gir magen og tarmen mer å jobbe med. Dette gir mer metthetsfølelse på mindre kalorier, samtidig som matvarene inneholder mer næringsstoffer enn tilsvarende produkter uten fiber. Velg derfor de groveste produktene, også når det gjelder andre produkter enn brød (f.eks. pasta, knekkebrød, ris). Bruk også nøkkelhullet til hjelp. Økt fiberinntak er en viktig del av et sunt kosthold.



Dersom du ikke ønsker å sjekke innholdet av fett, fiber og sukker på maten du skal spise kan tabellene under gi en rask oversikt over hvilken kategori mange vanlige matvarer kommer i. Det er 4 hovedgrupper som er delt inn i GRØNT, GULT eller RØDT:

- 1) Kornvarer
- 2) Fukt og grønnsaker
- 3) Melkeprodukter
- 4) Kjøtt, egg, fisk og bønner

Korn og kornprodukter

Korn og kornprodukter (brød, frokostblandinger, ris og pasta)			
GRØNN kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Frokost/lunsj/kvelds</i>			
Brød, 4 kaker	1 skive	30	80
Brød, 3 kaker	1 skive	30	80
Rundstykke, 4 kaker	½ rundstykke	30	85
Rundstykke, 3 kaker	½ rundstykke	30	85
Knekkebrød m/nøkkelhull	2 knekkebrød	24	80
Frokostblanding m/nøkkelhull	1 skål	30	100
Havregrøt, kokt på vann	1 skål	350	150
<i>Middag</i>			
Pasta m/nøkkelhull, kokt	1 ½ knyttneve	150	210
Ris m/nøkkelhull	1 knyttneve	150	150
Pitabrød, grovt	1 stykk	70	155
Grov tortillalefse	1 stykk	40	120
<i>Annet</i>			
Skonrokk, grov	1 stykk	12	50
Havregryn, ukokt	4 spiseskjeer	40	160
Firkorn	1 ½ desiliter	75	250

Korn og kornprodukter (brød, frokostblandinger, ris og pasta)			
GUL kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Frokost/lunsj/kvelds</i>			
Brød, 2 kaker	1 skive	30	80
Rundstykker, 2 kaker	½ rundstykke	30	85
Knekkebrød, u/nøkkelhull	2 knekkebrød	24	80
Kornblanding med frukt og nøtter	1 skål	75	280
<i>Middag</i>			
Pasta, hvit, kokt	1 ½ knyttneve	150	230
Ris, hvit, kokt	1 knyttneve	150	185
Tortillalefse, hvit	1 stykk	40	120
<i>Annet</i>			
Wasa sandwicher	1 pakke	37	170
Riskake	2 stykk	14	60

Korn og kornprodukter (brød, frokostblandinger, ris og pasta)			
RØD kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Frokost/lunsj/kvelds</i>			
Brød, 1 kake	1 skive	30	80
Rundstykke, 1 kake	½ rundstykke	30	85
Søt frokostblanding, (feks honnicorn)	En liten skål	30	120
<i>Middag</i>			
Tacoskjell	1 stykk	10	55
Risengrynsgrøt	1 skål	350	260
<i>Annet</i>			
Vafler	1 plate	100	200
Pannekaker	1 kake	80	140

Frukt og grønnsaker

<i>Frukt</i> GRØNN kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Fersk frukt	1 knyttneve	100	50-100
Ferske/fryste bær	1 håndfull	50	50-100

<i>Frukt</i> GUL kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Tørket frukt	1 håndfull	40	120
Fruktnektar	1 lite glass	150	65
Fruktjuice	1 lite glass	150	65

<i>Grønnsaker</i> GRØNN kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Tomatbaserte sauser	1 lite glass	50	25
Grønnsaker, fersk/fryste (inkludert poteter)	1 knyttneve	100	50

<i>Grønnsaker</i> GUL kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Avokado	½ stykk	50	100

Melkeprodukter

Melkeprodukter GRØNN kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Drikke</i>			
Skummet melk	1 lite glass	150	50
Skummet kulturmilk	1 lite glass	150	50
Ekstra lett melk	1 lite glass	150	60
<i>Pålegg</i>			
Cottage cheese	1/3 boks	100	100
Mager smøreost	2 spiseskje	30	50
Hvitost, m/nøkkelhull	1 ferdig skivet	20	55
<i>Annet</i>			
Yoghurt, m/nøkkelhull eller kunstig søtet	1 lite beger	125	85
Yoghurt, naturell	1 lite beger	125	90
Skyr, u/müsli	1 beger	160	100
Kesam, mager	2 spiseskjeer	50	40
Kesam, orginal	2 spiseskjeer	50	60

Melkeprodukter GUL kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Drikke</i>			
Lett-melk	1 lite glass	150	70
Biola, m/nøkkelhull	1 lite glass	150	70
<i>Pålegg</i>			
Hvitost, u/nøkkelhull	1 ferdig skivet	20	70
Mager prim	1 spiseskje	15	40
Kremost	1 spiseskje	15	45
<i>Annet</i>			
Kaffefløte	½ lite glass	75	90
Yoghurt, u/ nøkkelhull	1 lite beger	125	125
Lett rømme	2 spiseskjeer	50	100
Skyr, m/müsli	1 beger	170	175

Melkeprodukter RØD kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Drikke</i>			
Sjokolademelk	1 lite glass	150	95
H-melk	1 lite glass	150	100
Biola, u/nøkkelhull	1 lite glass	150	95
Matfløte	½ lite glass	75	165
Fløte	½ lite glass	75	270
<i>Pålegg</i>			
Prim	1 spiseskje	15	50
Brunost	1 ferdigskivet	15	65
Blåskimmerost	1 snei		
Brie	1 snei	20	70
<i>Annet</i>			
Gresk yoghurt	1 lite beger	125	170
Seterrømme	2 spiseskjeer	50	163
Fetaost	4 biter	20	50
Mozzarella	¼ bit	20	65

Kjøtt, egg, fisk, nøtter og bønner

<i>Kjøtt, egg, fisk, nøtter og bønner</i> GRØNN kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Pålegg</i>			
Skinker, m/nøkkelhull	2 ferdig skivet	30	30
Leverpostei, m/nøkkelhull	2 terninger	15	15
Makrell i tomat	1/3 liten boks	35	100
Røykelaks	2 skiver	60	100
Egg, kokt	1 stykk	70	95
<i>Middag, fisk</i>			
Hvit fisk	2 fiskestykker	100	75
Fet fisk	1 filet	125	250
Skalldyr	50 stk	150	150
<i>Middag, kjøtt</i>			
Kalkun-/kyllingfilet	1 kyllingfilet	120	120
Renskåret svin	1 knyttneve	175	200
Vilt kjøtt	1 knyttneve	175	200
<i>Middag, vegetar</i>			
Bønner/linser, kokt	1 knyttneve	100	125

<i>Kjøtt, egg, fisk, nøtter og bønner</i> GUL kategori			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Pålegg</i>			
Leverpostei	2 terninger	15	30
Kaviar	2 terninger	15	80
Mager salami	2 skiver	15	40
Servelat	2 skiver	20	45
<i>Middag, fisk</i>			
Fiskeboller, m/nøkkelhull	5 stykker	150	90
Fiskekaker, m/nøkkelhull	3 stykker	150	165
<i>Middag, kjøtt</i>			
Biff	1 knyttneve	150	180
Svinekoteletter, u/fettrand	1 stykk	150	180
Karbonadedeig	1 knyttneve	150	160
Kyllingkjøttdeig	1 knyttneve	150	210
Svinekjøttdeig	1 knyttneve	150	240
Pølser, m/nøkkelhull	2 stykker	120	230

Kjøtt, egg, fisk, nøtter og bønner**RØD kategori**

	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
<i>Pålegg</i>			
Fårepølse	2 skiver	10	35
Salami	2 skiver	15	55
<i>Middag, fisk</i>			
Fiskepinner	6 stykker	150	300
<i>Middag, kjøtt</i>			
Pinnekjøtt	3 pinner	100	450
Svineribbe	2 små stykker	90	280
Medisterkaker	3 små stykker	175	350
Nakkekoteletter	1 stykk	175	350
Pølser, u/nøkkelhull	2 stykker	120	190
Hamburger, u/nøkkelhull	2 stykker	160	260
Kjøttkaker, u/nøkkelhull	3 stykker	150	260
Annet			
Alle typer nøtter	1 håndfull	40	200

Fett- og søtsaker

Fett- og søtsaker RØD kategori			
Enumettet fett			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Olje (raps og olivenolje)	1 ts	3	40
Grønne oliven	2 stykker	13	20
Sorte oliven	3 stykker	13	35
Flerumettet fett			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Margarin	1 ts	5	35
Margarin, lett	1 ts	5	15
Solsikkeolje	1 ts	3	40
Soyaolje	1 ts	3	40
Majones	1 ts	5	35
Majones, lett	1 ts	5	15
Dressinger	1 ts	5	25
Mettet fett			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Bacon	1 bit	5	35
Meierismør	1 ts	5	35
Fløtebaserte sauser	1 lite glass	125	180

Søtsaker – Desserter			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Yoghurtis	2 små kuler	100	130
Fløteis	2 små kuler	200	300
Saftis	1 pinneis	90	100
Smågodt, vingummi	1 håndfull	50	185
Sjokolade	½ liten sjokoladeplate	50	260
Kake			
Salt snacks			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Popcorn	3 håndfuller	9	45
Saltstenger	16 stykker	14	50
Chips	2 håndfuller	30	150
Drikke			
	En porsjon er	Gram	Kalorier (kcal)
Energidrikker, m/sukker	1 boks (2,5 dl)	250	113
Brus, m/sukker	1 stort glass (2,5 dl)	250	105
Is-te, m/sukker	1 stort glass (2,5 dl)	250	90

Ikke-kategorisert mat

Dette er matvarer som tilfører lite kalorier, men som likevel teller som en del av det daglige energiinntaket ditt. Husk å skrive denne maten ned i **Vaneboken (Registrering av vaner)** sammen med kalorier. Disse matvarene har lavt næringsinnhold, men som oftest høyt saltinnhold. Eksempel på dette er krydder og smakstilsettere (søt chilli saus, ketchup, urter og krydder, sitronsaft, sennep, salsa og soyasaus), drikke (buljong og vann med kullsyre) og salatdressinger (balsamico og andre eddiker).

Lett-produkt

Det finnes flere og flere lett-produkter tilgjengelig. Ofte er disse matvarene nyttige dersom vi vil redusere fett- og/eller sukkerinntaket. En skal likevel være klar over at noen ganger er lett-produktene ikke nevneverdig energireduerte. Fettet kan for eksempel ha blitt erstattet med økt mengde sukker. Les derfor innholdsfortegnelsen.

Målet med Matvareguiden er å utvikle bedre spisevaner. En bør derfor vurdere næringskvaliteten i lett-produktene. Som en hovedregel bør en velge magrere varianter av næringstett mat, slik som å bruke ekstra lett-melk eller skummet melk i stedet for hel melk. De magre variantene av melk inneholder næringsstoffer som barnet trenger, men med mindre mengde kalorier. Derimot er fløteis ikke en næringsrik matvare. Lettvarianter av mindre sunne produkter er derfor merket med samme fargekode som originalproduktene.

<i>Lett-produkt</i> RØD kategori
<i>Lettvarianter av følgende:</i> Brownies, kaker, kjeks, Smør/margarin Sukkerfrie drops Chips Is/sorbet Gele

Sammensatte retter

En del mat er gjerne en kombinasjon av mange ulike typer matvarer. Eksempler kan være gryteretter, pastaretter, pizza, supper og salater. Det er viktig å finne ut hva retten er laget av, og deretter slå opp i Matvareguiden. Husk å ta hensyn til porsjonsstørrelsene. Dersom porsjonen din består av matvarer (ingredienser) som totalt blir lik eller mer enn en porsjonsstørrelse av RØD mat, så er også denne retten RØD. Dersom det blir mindre enn 1 er den ferdige retten ikke rød.

Hvordan skrive ned ferdig sammensatte retter:

Matvare	Mengde	RØD	GUL	GRØNN	KALORIER
Pasta med kjøttboller					
Pastaskruer, fine	1 knyttneve		1		150
Tomatsaus	½ lite glass			1	25
Kjøttboller	3 (eggestørrelse)	1			250
Totalt - RØD		1	1	1	425
Suppe					
Gulrotbiter	0,5 knyttneve			1	25
Potetbiter	0,5 knyttneve			1	25
Kålrabibiter	0,5 knyttneve			1	25
Purrebiter	2 terninger			1	5
Strimlet svinekjøtt	1 knyttneve			1	200
Krydder				1	
Totalt - GRØNN				1	280

Mat som spises på restaurant

Mange retter som en får servert på restauranter er som de kombinerte rettene over. Bruk da teknikken over for å evaluere porsjonene fra hver matvaregruppe.

De fleste restauranter bruker fett i matlagingen. Dersom du ikke vet hvordan maten er tillaget, må en regne med at helfete produkter som hel melk, kjøttdeig og egg er brukt i tilberedningen. Dersom det ikke er mulig å ta et sunt valg og bestille mat fra de GRØNNE

eller GULE matvaregruppene på restauranten, så vil det du får servert aller mest trolig være RØDT.

Under er det noen hjelpemidler for å vurdere mengdene av RØD mat du får servert.

Salatdressinger

- Regn med 1 ss av tynn salatdressing (olje og/eller eddik) per 2,5 dl salat
- Regn med 1,5 ss av tykk salatdressing per 2,5 dl salat

Fett

- For å estimere mengden av smør, margarin eller olje som er påsmurt (inkludert hvitløksbrød)
 - o Regn med 1 ts margarin eller smør per skive brød
- For å estimere mengden av fett som er brukt for å grille sandwicher
 - o Regn med 1 ts fett per brødske
- For å estimere mengden fett i friterte tortillaer
 - o Regn med 1 ts fett per tortilla
- For å estimere fett brukt til popcorn
 - o Regn med 1 ts olje per 2,5 dl poppet popcorn
- For å estimere fett brukt til pommes frites
 - o Regn med 1 ts fett til en liten porsjon

Fisk og sjømat

- Regn med 1/2 ts fett per 50 gram fisk eller sjømat som stekt i panne
- Regn med 1 ts fett per 50 gram fisk som er panert og friter

Kjøtt og fjørfe

- Regn med 1/2 ts fett per 50 gram kjøtt som er stekt i panne
- Regn med 1 ts fett per 50 gram kjøtt som er panert og friter

Grønnsaker og bønner

- Regn med 1 ts fett for hver 2,5 dl grønnsaker og bønner som har blitt wokket eller smakstilsatt med fett
- Regn med 2 ts fett for hver 2,5 dl grønnsaker og bønner som har blitt panert eller friter