

NYCKEL till

Portions- guide



INNEHÅLL

Bildserie	sid	Översättningar av volymvikter sid	Vikt- tabell sid	Volym- tabell sid
Smör/bredbara pålägg	4	30	36	38
Ost	5	-	36	38
Frukostflingor	6	30	36	38
Gröt/efterrätt	7	31	36	38
Soppa/fil	8	31	36	38
Fruktsallad/bär	9	32	36	38
Sallad	10	32	36	38
Grönsaker	11	32	36	38
Råkost	12	33	36	38
Kyckling/fågel	13	-	36	-
Fisk	14	-	36	-
Biff	15	-	36	-
Köttfärsås/röror	16	33	37	38
Gryta/panna/stuvning	17	33	37	38
Lasagne/pudding	18	34	37	38
Gratäng	19	34	37	38
Pasta	20	35	37	39
Ris/andra gryner	21	35	37	39
Potatismos	22	35	37	39
Pommes frites/klyftpotatis	23	35	37	39
Potatis	24	-	37	-
Baugette	25	-	37	-
Bullar	26	-	37	-
Muffins	27	-	37	-

© Livsmedelsverket, december 2009

Mångfaldigande av innehållet i Nyckel till Portionsguide, text och bild, genom att kopiera, sälja, överföra till webbplats eller varje annan form av utnyttjande av materialet – såväl för kommersiella som inte kommersiella ändamål – är förbjuden enligt lagen om upphovsrätt (1960:729) utan medgivande av Livsmedelsverket.

Redaktör: Merethe Andersen

Projektleddning: Elisabet Amcoff och Heléne Enghardt Barbieri

Foto: DP-Bild, Uppsala

Grafisk produktion: Merethe Andersen

Tryck: KPH Trycksaksbolaget AB, Uppsala

ISBN 91 7714 194 6

Hur använder jag nyckeln?

I nyckeln finns alla vikt- och volymmuppgifter till bildserierna i Portionsguiden samlade. Värdena för volymmått och vikt är avrundade till närmaste 5- eller 10-tal, utom när det gäller små mängder.

Om bildserierna använts till att beskriva mängder för andra livsmedel behövs uppgifter om livsmedlens volymvikter för att kunna räkna ut deras portionsvikter. Nyckeln innehåller därför även tabeller med volymvikter för livsmedel, som kan portionsbestämmas med hjälp av bildserierna (sid 29-35).

Översättning av bildserier

Det finns utrymme för att komplettera bildserierna med andra livsmedels portionsvikter (sid 4-23).

UTRÄKNING

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt.

Exempel bildserie "SALLAD"

Bildserien är tänkt att kunna användas för att portionsbestämma sallad som tillbehör, respektive sallad som en rätt (matig sallad, till exempel ost- och skinksallad).

Volymvikten för olika sorters sallader skiljer sig och är svår att standardisera. Vikten är till exempel beroende av hur stora bitar ingredienserna delas i, och vilka proportioner som de olika ingredienserna i salladen har. Skilj på en vikten för olika salladsblad, till exempel isbergssallad, romansallad (15 g/dl) och en annan för blandad sallad, till exempel grönsallad med tomat och gurka (50 g/dl).



MATIG SALLAD, volymvikt 50 g/dl						
	BILD AK 11	BILD AK 12	BILD AK 13	BILD AK 14	BILD AK 15	BILD AK 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,5	4,0	6,0
vikt, gram	25	50	75	125	200	300

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 32.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volymvikt	BILD AK 11	BILD AK 12	BILD AK 13	BILD AK 14	BILD AK 15	BILD AK 16
Salladsblad	15	8	15	20	40	60	90

Smör/bredbara pålägg

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Färskost
- Leverpastej, bredbar
- Messmör
- Mjukost
- Nutella, jordnötssmör
- Tartex



LÄTTMARGARIN, volymvikt 95 g/dl

	BILD AA 11	BILD AA 12	BILD AA 13	BILD AA 14	BILD AA 15
volym, dl	0,03	0,05	0,07	0,11	0,16
vikt, gram	3	5	7	10	15

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 30.

Översatta livsmedel

Livsmedel	volymvikt	BILD AA 11	BILD AA 12	BILD AA 13	BILD AA 14	BILD AA 15

Ost



OST

	BILD AB 11	BILD AB 12	BILD AB 13	BILD AB 14	BILD AB 15	BILD AB 16
vikt, gram	5	10	15	20	35	45

Frukostflingor

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Müsli, t ex basmüsli, müsli med frukt eller bär
- Flingblandningar, t ex Start eller Crunchy
- Flingor, t ex Bran flakes, Corn flakes, Frosties, Loops, Havrekuddar



CORNFLAKES, volymvikt 12 g/dl						
	BILD AF 11	BILD AF 12	BILD AF 13	BILD AF 14	BILD AF 15	BILD AF 16
volym, dl	0,15	0,5	1,0	1,5	2,5	3,5
vikt, gram	2	6	12	18	30	40

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 30.

Översätta livsmedel							
Livsmedel	volymvikt	BILD AF 11	BILD AF 12	BILD AF 13	BILD AF 14	BILD AF 15	BILD AF 16

Gröt/efterrätt

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Gröt, t ex havregrynsgröt, mannagrynsgröt, risgryngröt
- Efterrätter, t ex apelsinris, brylépudding, chokladpudding, fromage, glass, Ris à la Malta



HAVREGRYNSGRÖT, volymvikt 100 g/dl						
	BILD AD 11	BILD AD 12	BILD AD 13	BILD AD 14	BILD AD 15	BILD AD 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,25	3,0	4,0
vikt, gram	50	100	150	225	300	400

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 31.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volymvikt	BILD AD 11	BILD AD 12	BILD AD 13	BILD AD 14	BILD AD 15	BILD AD 16

Soppa/fil

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Soppa, mat- och efterrättssoppa
- Fil och yoghurt
- Kräm
- Välling



SOPPA, volymvikt 100 g/dl						
	BILD AE 11	BILD AE 12	BILD AE 13	BILD AE 14	BILD AE 15	BILD AE 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,25	3,0	4,0
vikt, gram	50	100	150	225	300	400

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 31.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volym- vikt	BILD AE 11	BILD AE 12	BILD AE 13	BILD AE 14	BILD AE 15	BILD AE 16

Fruktsallad/bär

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Fruktsallad
- Bär, t ex jordgubbar, hallon
- Ananas, melon, mango, papaya
- Konserverad frukt i bit, t ex fruktcocktail
- Vindruvor



FRUKTSALLAD/BÄR, volymvikt 65 g/dl

	BILD AZ 11	BILD AZ 12	BILD AZ 13	BILD AZ 14	BILD AZ 15	BILD AZ 16
volym, dl	0,3	0,75	1,25	2,0	2,75	4,0
vikt, gram	20	50	80	130	180	260

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 32.

Översatta livsmedel

Livsmedel	volymvikt	BILD AZ 11	BILD AZ 12	BILD AZ 13	BILD AZ 14	BILD AZ 15	BILD AZ 16

Sallad

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Blandad sallad, grönsallad
- Matig sallad, t ex skink- och ostsallad, pastasallad



MATIG SALLAD, volymvikt 50 g/dl						
	BILD AK 11	BILD AK 12	BILD AK 13	BILD AK 14	BILD AK 15	BILD AK 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,5	4,0	6,0
vikt, gram	25	50	75	125	200	300

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 32.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volym- vikt	BILD AK 11	BILD AK 12	BILD AK 13	BILD AK 14	BILD AK 15	BILD AK 16

Grönsaker

Bildserien kan användas för att portionsbestämna:

- Grönsaksblandningar
- Baljväxter, t ex kikärtor, vita bönor, vaxbönor
- Grönsaker, t ex majs och sparris i bit
- Rotfrukter i bit
- Svamp



SOMMARGRÖNSAKER, volymvikt 60 g/dl

	BILD AH 11	BILD AH 12	BILD AH 13	BILD AH 14	BILD AH 15	BILD AH 16
volym, dl	0,3	0,75	1,25	2,0	2,75	3,75
vikt, gram	20	45	75	120	165	225

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 32.

Översatta livsmedel

Livsmedel	volym- vikt	BILD AH 11	BILD AH 12	BILD AH 13	BILD AH 14	BILD AH 15	BILD AH 16

Råkost

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Riven och strimlad råkost, t ex morot, kålrot, palsternacka, rödbeta, vitkål
- Groddar
- Pizzasallad/vitkålsallad
- Surkål



RÅKOST, volymvikt 35 g/dl						
	BILD AJ 11	BILD AJ 12	BILD AJ 13	BILD AJ 14	BILD AJ 15	BILD AJ 16
volym, dl	0,25	0,50	1,0	1,5	2,25	3,75
vikt, gram	9	18	35	55	80	130

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 33.

Översätta livsmedel							
Livsmedel	volym- vikt	BILD AJ 11	BILD AJ 12	BILD AJ 13	BILD AJ 14	BILD AJ 15	BILD AJ 16

Kyckling/fågel



Styckevikt KYCKLING

	BILD AL 11 Bröstfilé	BILD AL 12 Vinge	BILD AL 13 Lår	BILD AL 14 Klubba	BILD AL 15 Lårfilé	BILD AL 16 Ben
vikt, gram	100	30	80	125	65	45

Fisk

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Stekt, kokt och varmrökt fisk

För en del fiskrätter är det bättre att ange portionsmängd som antal (st), t ex strömmningsflundra.



LAX	BILD AN 11	BILD AN 12	BILD AN 13	BILD AN 14	BILD AN 15	BILD AN 16
vikt, gram	25	50	90	130	200	300

Biff

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Skivat kött, t ex biff och schnitzel
- Köttfärsbiff, köttfärslimpa
- Vegetarisk biff, limpa, schnitzel

För en del köträtter är det bättre att ange portionsmängd som antal skivor, t ex fläskkarré med ben och tunna skivor av stek.



BIFF						
	BILD AM 11	BILD AM 12	BILD AM 13	BILD AM 14	BILD AM 15	BILD AM 16
vikt, gram	25	45	70	90	115	150

Köttfärssås/röror

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Köttfärssås
- Chili con carne
- Pölsa
- Tacoröra
- Vita bönor i tomatsås



KÖTTFÄRSSÅS, volymvikt 100 g/dl						
	BILD AO 11	BILD AO 12	BILD AO 13	BILD AO 14	BILD AO 15	BILD AO 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,25	3,00	4,0
vikt, gram	50	100	150	225	300	400

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 33.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volym-vikt	BILD AO 11	BILD AO 12	BILD AO 13	BILD AO 14	BILD AO 15	BILD AO 16

Gryta/panna/stuvning

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Köttgryta
- Fiskgryta
- Kycklinggryta
- Vegetarisk gryta
- Stuvade grönsaker



KYCKLINGPANNA, volymvikt 100 g/dl						
	BILD AP 11	BILD AP 12	BILD AP 13	BILD AP 14	BILD AP 15	BILD AP 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,25	3,00	4,0
vikt, gram	50	100	150	225	300	400

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 33.

Översätta livsmedel							
Livsmedel	volymvikt	BILD AP 11	BILD AP 12	BILD AP 13	BILD AP 14	BILD AP 15	BILD AP 16

Lasagne/pudding

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Lasagne
- Fiskpudding
- Laxpudding
- Kålpudding
- Moussaka



LASAGNE, volymvikt 100 g/dl						
	BILD AR 11	BILD AR 12	BILD AR 13	BILD AR 14	BILD AR 15	BILD AR 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,5	3,50	5,0
vikt, gram	50	100	150	250	350	500

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 34.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volym-vikt	BILD AR 11	BILD AR 12	BILD AR 13	BILD AR 14	BILD AR 15	BILD AR 16

Gratäng

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Janssons frestelse
- Gratinerade grönsaker och andra ugnsrätter
- Potatissallad
- Stuvad potatis
- Omelett



POTATISGRATÄNG, volymvikt 100 g/dl						
	BILD AS 11	BILD AS 12	BILD AS 13	BILD AS 14	BILD AS 15	BILD AS 16
volym, dl	0,3	0,75	1,5	2,5	3,5	4,5
volym, gram	30	75	150	250	350	450

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 34.

Översätta livsmedel							
Livsmedel	volym- vikt	BILD AS 11	BILD AS 12	BILD AS 13	BILD AS 14	BILD AS 15	BILD AS 16

Pasta

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Alla sorters pasta (makaroner, spaghetti m m)
- Nudlar
- Potatisgnocchi
- Stuvade makaroner



SPAGETTI, volymvikt 50 g/dl						
	BILD AY 11	BILD AY 12	BILD AY 13	BILD AY 14	BILD AY 15	BILD AY 16
volym, dl	0,4	0,8	1,25	2,25	3,5	5,0
vikt, gram	20	40	65	115	175	250

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 35.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volymvikt	BILD AY 11	BILD AY 12	BILD AY 13	BILD AY 14	BILD AY 15	BILD AY 16

Ris/andra gryner

Bildserien kan användas för att portionsbestämna:

- Risrätter, t ex paella, risotto
- Gryner, t ex bovete, bulgur, couscous, mathavre, matvete, quinoa
- Pressad potatis



RIS långkornigt, volymvikt 70 g/dl						
	BILD AX 11	BILD AX 12	BILD AX 13	BILD AX 14	BILD AX 15	BILD AX 16
volym, dl	0,5	1,0	1,5	2,5	3,5	4,5
vikt, gram	35	70	105	175	245	315

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 35.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volym- vikt	BILD AX 11	BILD AX 12	BILD AX 13	BILD AX 14	BILD AX 15	BILD AX 16

Potatismos

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Potatismos
- Kockt polenta
- Lapskojs
- Rotmos



POTATISMOS, volymvikt 100 g/dl						
	BILD AU 11	BILD AU 12	BILD AU 13	BILD AU 14	BILD AU 15	BILD AU 16
volym, dl	0,3	0,75	1,25	2,25	3,25	4,25
vikt, gram	30	75	125	225	325	425

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 35.

Översatta livsmedel							
Livsmedel	volym- vikt	BILD AU 11	BILD AU 12	BILD AU 13	BILD AU 14	BILD AU 15	BILD AU 16

Pommes frites/klyftpotatis

Bildserien kan användas för att portionsbestämma:

- Pommes chateau, pommes frites, pommes stripes, potatiskroetter, stekt potatis
- Potatisrätter typ pytt i panna
- Stekt eller friterad mjölblanan (plantain)

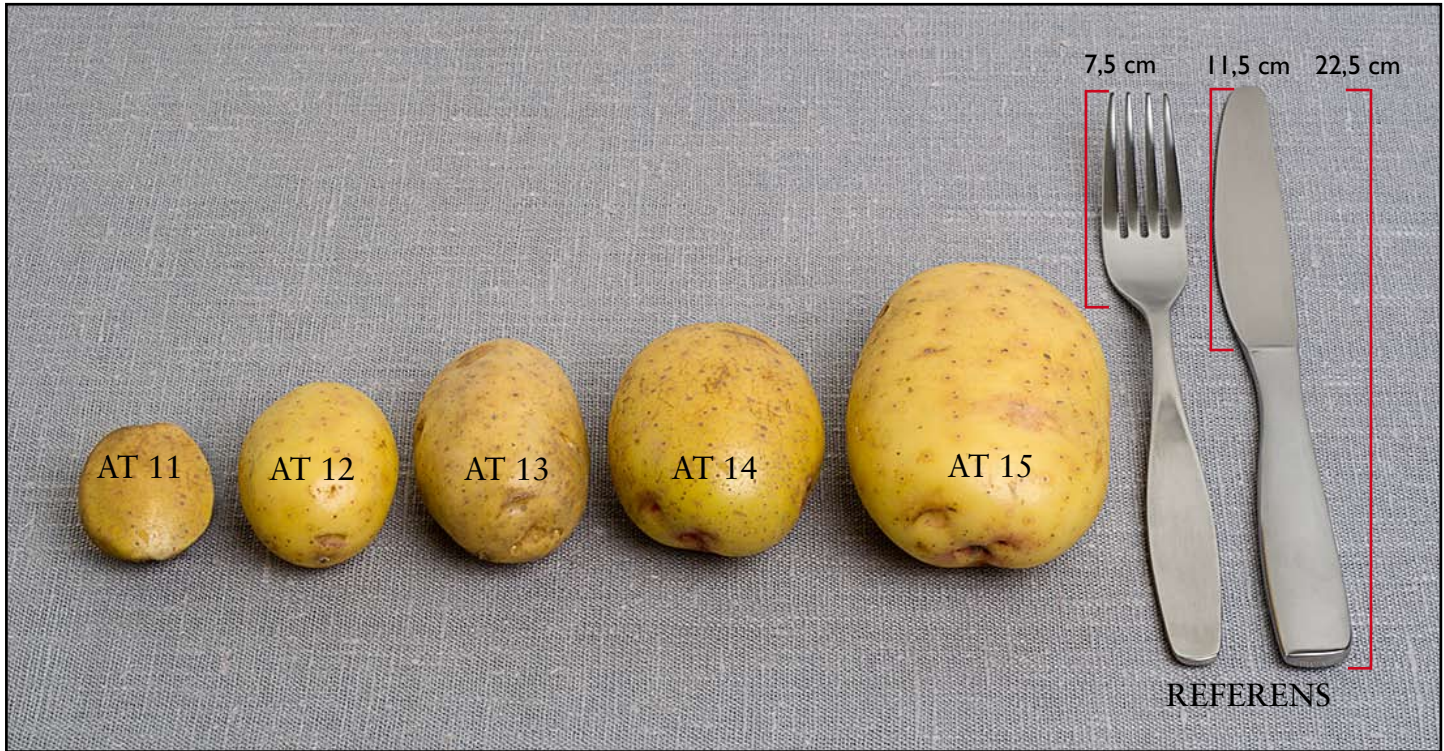


POMMES FRITES, volymvikt 45 g/dl						
	BILD AV 11	BILD AV 12	BILD AV 13	BILD AV 14	BILD AV 15	BILD AV 16
volym, dl	0,5	1,0	2,0	3,0	4,5	6,0
vikt, gram	20	45	90	135	200	270

Räkna ut portionens vikt genom att multiplicera volymen för vald bild med livsmedlets volymvikt. Översättning av volymvikter sid 35.

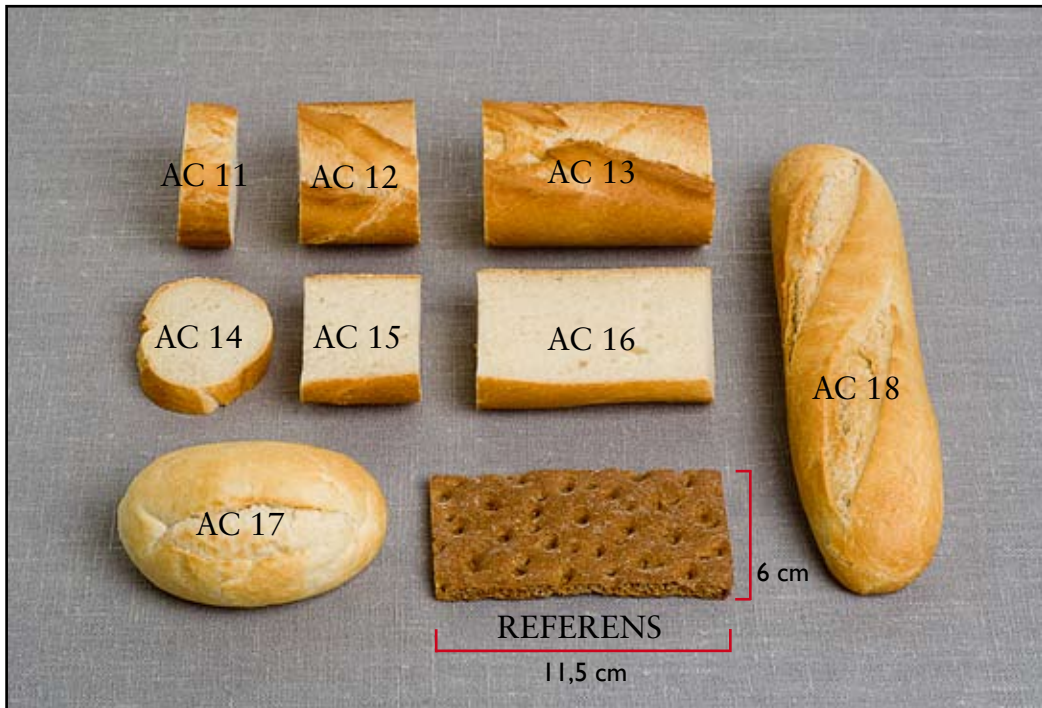
Översatta livsmedel							
Livsmedel	volym- vikt	BILD AV 11	BILD AV 12	BILD AV 13	BILD AV 14	BILD AV 15	BILD AV 16

Potatis



POTATIS					
	BILD AT 11	BILD AT 12	BILD AT 13	BILD AT 14	BILD AT 15
vikt, gram	20	45	70	115	200

Baguette



BAGUETTE								
	AC 11	AC 12	AC 13	AC 14	AC 15	AC 16	AC 17	AC 18
vikt, gram	12	30	60	6	15	30	50	135
cm	1,0	2,0	5,0	5,0	5,0	10,0	mini	midi

Bullar



BULLAR				
	BA 11	BA 12	BA 13	BA 14
vikt, gram	20	35	65	105

Muffins



MUFFINS				
	BB 11	BB 12	BB 13	BB 14
vikt, gram	20	35	80	150

ANTECKNINGAR

Översättning av volymvikter

Det är viktigt att tänka på att volymvikter inte är exakta mått och att de inte får uppfattas som livsmedlens densitet.

Volymvikten kan variera, eftersom vikten påverkas av en rad faktorer, till exempel hur man fyllt måttet, om maten packats hårt eller löst, matens temperatur, tillagning, receptur.

Observera att volymvikterna i nyckeln i vissa fall är generella. Beroende på undersökningens upplägg kan mer specifika volymvikter behövas.

Det finns till exempel en generell volymvikt för pasta. Om man i undersökningen har behov av mer specifika vikter för till exempel olika sorters pasta (penne, farfalle, spaghetti) finns utrymme att komplettera med egna volymvikter.

Referenser

- Nr 1 **MM00** - Mått för mat, ICA Förlaget AB, Västerås samt provköken ICA Provkök och KF Provkök 4:e omarbetade upplagan, 2000
- Nr 2 **MM** - Mått för mat, Konsumentverket, november 1985
- Nr 3 Butiksguide, LJ Boktryck Ab, HBG 2006/art, 497 ver2: 10:e reviderade upplagan ViktVäktarna
- Nr 4 Mål og vikt for matvarer, Engers Boktrykkeri A/S, Otta, Landsforeningen for kosthold og helse; Oslo, 1989
- Nr 5 **NV** - Nutritive Value of Foods U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Handbook No 456, November 1975
- Nr 6 **NV** - Nutritive Value of Foods, U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service; Home and Garden Bulletin 72, October 2002
- Nr 7 **FV** - Food values of portions commonly used, Pennington JAT: Bowes & Church's Food values of portions commonly used. 16 th ed. J.B. Lippincott Company, Philadelphia, 1994
- Nr 8 **SLV** - Viktuppgifter, olika källor. Livsmedelsverket
- Nr 9 **GB** - GB Glace. Produktinformation 1998

Smör/bredbara pålägg

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Bordsmargarin	95	MM00, Nr 1
Färskost typ Cream cheese	100	MM00, Nr 1
Jordnötssmör	110	SLV, Nr 8
Leverpastej	90	NV, Nr 5
Lättmargarin	95	MM00, Nr 1
Margarin	95	MM00, Nr 1
Messmör	120	MM00, Nr 1
Mjukost, smältost	100	MM00, Nr 1
Nöt- chokladkräm	110	SLV, Nr 8
Smör	95	MM00, Nr 1
Vegetabilisk pastej typ Tartex	100	SLV, Nr 8

Frukostflingor

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Basmüsli	40	MM00, Nr 1
Branflakes, t ex All-bran	17	Butiksguide, Nr 3
Cornflakes med sockerlag	17	NV, Nr 5
Chokladflingor, t ex Coco Pops	17	Butiksguide, Nr 3
Fruktmüsli	40	MM00, Nr 1
Havrefras	11	MV, Nr 5
Havreringar	10	Butiksguide, Nr 3
Kalaspuffar	14	MM00, Nr 1
Loops, cherrios	17	Butiksguide, Nr 3
Rice krispies	17	Butiksguide, Nr 3
Special K	17	Butiksguide, Nr 3
Start och liknande	50	MM00, Nr 1

Gröt/efterrätt

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Bovetegröt	100	SLV, Nr 8
Brylépudding	110	NV, Nr 5
Chokladpudding	110	SLV, Nr 5
Fromage	70	Mål och vekt for matvarer, Nr 4
Glass	50	GB, Nr 9
Grahamsgröt	100	MM00, Nr 1
Kruskagröt	100	SLV, Nr 8
Mannagrynsgröt	100	MM00, Nr 1
Molinogröt	100	SLV, Nr 8
Ris á la Malta	90	SLV, Nr 8
Risgrynsgröt	110	MM00, Nr 1
Rågmjölgröt	100	MM00, Nr 1

Soppa/fil

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Fil/yoghurt	100	MM00, Nr 1
Kräm	100	MM00, Nr 1
Soppa	100	MM00, Nr 1
Välling	100	MM00, Nr 1

Fruktsallad/bär

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Ananas färsk	65	NV, Nr 6
Ananas konserv med lag	105	NV02, Nr 6
Ananas konserv u lag	80	SLV, Nr 8
Björnbär färska	60	NV02, Nr 6
Blåbär färska	60	NV, Nr 5
Bär färska	60	SLV, Nr 8
Fruktkonserv med lag	105	SLV, Nr 8
Fruktkonserv u lag	80	SLV, Nr 8
Hallon färska	50	NV, Nr 6
Hjortron färska	50	MM, Nr 2
Jordgubbar färska	50	MM00, Nr 1
Krusbär	60	MM, Nr 2
Mango	70	NV, Nr 5
Mango konserv m lag	105	SLV, Nr 8
Melon	70	Mål og vekt, Nr 4
Papaya	60	NV, Nr 5
Vindruvor	70	SLV, Nr 8

Sallad

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Salladsblad	15	SLV, Nr 8
Blandad sallad	50	SLV, Nr 8
Sallad med pasta/gryn	50	SLV, Nr 8

Grönsaker

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Blomkål kokt, delad i bitar	65	NV, Nr 6
Broccoli kokt, delad i bitar	70	NV, Nr 6
Champinjoner färska skivade	35	SLV, Nr 8
Champinjoner stekta skivade	65	SLV, Nr 8
Grönsaksblandning kokt	75	SLV, Nr 8
Ärtor, majs, paprika kokt	80	SLV, Nr 8
Wokgrönsaker wokade	65	SLV, Nr 8

Råkost

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Alfalfagroddar/linsgroddar	20	FV, Nr 7
Coleslow	50	SLV, Nr 8
Gröna bönor kokta	60	SLV, Nr 8
Kålrot grovt riven	35	MM00, Nr 1
Kålrot fint riven	50	MM00, Nr 1
Morot grovt riven	50	MM85, Nr 2
Morot fint riven	35	MM85, Nr 2
Mungböns-/sojabönsgröddar	35	MM00, Nr 1
Palsternacka grovt riven	30	MM00, Nr 1
Palsternacka fint riven	45	MM00, Nr 1
Rödbeta grovt riven	40	MM00, Nr 1
Rödbeta fint riven	50	MM00, Nr 1
Surkål	70	SLV, Nr 8
Vitkål fint strimlad	35	MM00, Nr 1
Vitkålssallad/pizzasallad	50	NV, Nr 5

Köttfärssås/röror

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Tacoröra	75	SLV, Nr 8
Bruna bönor	110	NV, Nr 5
Pastasås	100	SLV, Nr 8
Vita bönor i tomatsås	110	NV, Nr 5

Gryta/panna/stuvning

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Gryta	100	SLV, Nr 8
Panna	100	SLV, Nr 8
Stuvning	100	SLV, Nr 8

Lasagne/pudding

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Moussaka	100	SLV, Nr 8
Pudding	100	SLV, Nr 8

Gratäng

Livsmedel	Volymvikt(g/dl)	Referens
Gratäng	100	SLV, Nr 8
Lådor	100	SLV, Nr 8
Omelett	90	SLV, Nr 8
Potatissallad	100	SLV, Nr 8
Stuvad potatis	100	SLV, Nr 8

Pasta

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Pasta ospecifik form	50	SLV, Nr 8
Nudlar	50	SLV, Nr 8

Ris/andra gryner

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Jasmin-/basmatiris	70	SLV, Nr 8
Bulgur	70	MM00, Nr 1
Cous cous	55	MM00, Nr 1
Fullkornsris	70	MM00, Nr 1
Matvete	70	MM00, Nr 1
Paella	85	FV, Nr 7
Risotta	85	FV, Nr 7
Råris	95	MM00, Nr 1
Quinoa	75	SLV, Nr 8

Potatismos

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Lapskojs	100	SLV, Nr 8
Rotmos	100	SLV, Nr 8

Pommes frites/klyftpotatis

Livsmedel	Volymvikt (g/dl)	Referens
Klyftpotatis	65	SLV, Nr 8
Pyttipanna	55	SLV, Nr 8
Ugnstekta rotfrukter	65	SLV, Nr 8

VIKT

Bildserie	kod	vikt, g	Bildserie	kod	vikt, g
Smör/bredbara pålägg	AA11	3	Sallad	AK11	25
	AA12	5		AK12	50
	AA13	7		AK13	75
	AA14	10		AK14	125
	AA15	15		AK15	200
				AK16	300
Ost	AB11	5	Grönsaker	AH11	20
	AB12	10		AH12	45
	AB13	15		AH13	75
	AB14	20		AH14	120
	AB15	35		AH15	165
	AB16	45		AH16	225
Frukostflingor	AF11	2	Råkost	AJ11	9
	AF12	6		AJ12	18
	AF13	12		AJ13	35
	AF14	18		AJ14	55
	AF15	30		AJ15	80
	AF16	40		AJ16	130
Gröt	AD11	50	Kyckling/fågel	AL11	100
	AD12	100		AL12	30
	AD13	150		AL13	80
	AD14	225		AL14	125
	AD15	300		AL15	65
	AD16	400		AL16	45
Soppa/fil	AE11	50	Fisk	AN11	25
	AE12	100		AN12	50
	AE13	150		AN13	90
	AE14	225		AN14	130
	AE15	300		AN15	200
	AE16	400		AN16	300
Fruktsallad/bär	AZ11	20	Biff	AM11	25
	AZ12	50		AM12	45
	AZ13	80		AM13	70
	AZ14	130		AM14	90
	AZ15	180		AM15	115
	AZ16	260		AM16	150

Bildserie	kod	vikt, g	Bildserie	kod	vikt, g
Köttfärssås/röror	AO11	50	Potatismos	AU11	30
	AO12	100		AU12	75
	AO13	150		AU13	125
	AO14	225		AU14	225
	AO15	300		AU15	325
	AO16	400		AU16	425
Gryta/panna/stuvning	API1	50	Pommes/klyftpotatis	AV11	20
	API2	100		AV12	45
	API3	150		AV13	90
	API4	225		AV14	135
	API5	300		AV15	200
	API6	400		AV16	270
Lasagne/pudding	ARI1	50	Potatis	AT11	20
	ARI2	100		AT12	45
	ARI3	150		AT13	70
	ARI4	250		AT14	115
	ARI5	350		AT15	200
	ARI6	500			
Gratäng	ASI1	30	Baguette	AC11	12
	ASI2	75		AC12	30
	ASI3	150		AC13	60
	ASI4	250		AC14	6
	ASI5	350		AC15	15
	ASI6	450		AC16	30
Pasta	AY11	20		AC17	50
	AY12	40		AC18	135
	AY13	65	Bullar	BA11	20
	AY14	115		BA12	35
	AY15	175		BA13	65
	AY16	250		BA14	105
Ris/andra gryner	AX11	35	Muffins	BB11	20
	AX12	70		BB12	35
	AX13	105		BB13	80
	AX14	175		BB14	150
	AX15	245			
	AX16	315			

VOLYM

Bildserie	kod	volym, dl	Bildserie	kod	volym, dl
Smör/bredbara pålägg	AA11	0,03	Grönsaker	AH11	0,3
	AA12	0,05		AH12	0,75
	AA13	0,07		AH13	1,25
	AA14	0,11		AH14	2,0
	AA15	0,16		AH15	2,75
		AH16		3,75	
Frukostflingor	AF11	0,15	Råkost	AJ11	0,25
	AF12	0,5		AJ12	0,5
	AF13	1,0		AJ13	1,0
	AF14	1,5		AJ14	1,5
	AF15	2,5		AJ15	2,25
	AF16	3,5		AJ16	3,75
Gröt	AD11	0,5	Köttfärssås/röror	AO11	0,5
	AD12	1,0		AO12	1,0
	AD13	1,5		AO13	1,5
	AD14	2,25		AO14	2,25
	AD15	3,0		AO15	3,0
	AD16	4,0		AO16	4,0
Soppa/fil	AE11	0,5	Gryta/panna/stuvning	API1	0,5
	AE12	1,0		API2	1,0
	AE13	1,5		API3	1,5
	AE14	2,25		API4	2,25
	AE15	3,0		API5	3,0
	AE16	4,0		API6	4,0
Fruktsallad/bär	AZ11	0,3	Lasagne/pudding	ARI1	0,5
	AZ12	0,75		ARI2	1,0
	AZ13	1,25		ARI3	1,5
	AZ14	2,0		ARI4	2,5
	AZ15	2,75		ARI5	3,5
	AZ16	4,0		ARI6	5,0
Sallad	AK11	0,5	Gratäng	ASI1	0,3
	AK12	1,0		ASI2	0,75
	AK13	1,5		ASI3	1,5
	AK14	2,5		ASI4	2,5
	AK15	4,0		ASI5	3,5
	AK16	6,0		ASI6	4,5

Bildserie	kod	volym, dl
Pasta	AY11	0,4
	AY12	0,8
	AY13	1,25
	AY14	2,25
	AY15	3,5
	AY16	5,0
Ris/andra gryner	AX11	0,5
	AX12	1,0
	AX13	1,5
	AX14	2,5
	AX15	3,5
	AX16	4,5
Potatismos	AU11	0,3
	AU12	0,75
	AU13	1,25
	AU14	2,25
	AU15	3,25
	AU16	4,25
Pommes/klyftpotatis	AV11	0,5
	AV12	1,0
	AV13	2,0
	AV14	3,0
	AV15	4,5
	AV16	6,0

