

Färdigmat

En lagom lunch eller middag ska ge ca 500 kcal. Färdigmat kan vara en bra måltid om man väljer noggrant:

- Läs alltid näringsvärdesdeklarationen.
- Välj rätter som ligger på ca 500 kcal.
- Nyckelhålmärkningen kan vara vägledande, se regler för märkning på nästa sida.
- Komplettera med extra grönsaker. Det går lätt att fylla på portionsformen med extra frysta grönsaker och värma samtidigt i mikrovågsugnen.
- Tag en frukt till efterrätt om du inte blir mätt.
- Färdiga soppor bör alltid kompletteras med en smörgås, extra grönsaker samt en frukt.

Vanligtvis står näringsvärdet per portion. Om det inte gör det utan näringsvärdet bara är angivet per 100g, beräknas näringsvärdet så här:

Näringsvärde per 100g fryst vara:

KJ	500
Kcal	120
Protein	7g
Fett	4g
Kolhydrat	14g

Vikt 390 g

100g innehåller 120 kcal. Energivärdet per portion 390g = $3,9 \times 120 = 460$ kcal

100g innehåller 4g fett. Fettinnehållet per portion 390g = $3,9 \times 4 = 15$ g fett

Färdiga sallader:

Färdiga sallader saknar ofta näringsvärdesdeklaration. Det är svårt att exakt veta hur mycket kalorier och fett de innehåller.

- Välj gärna sallad med magert kött som rostbiff, skinka eller kalkon.
- Tag inte bröd om salladen innehåller pasta, ris eller couscous.
- Pasta, - ris och couscoussallader innehåller ofta mycket kolhydrater. Lägg upp salladen på en tallrik så är det lättare att se om portionen är lagom. Lämna kvar en del av pastan/riset/couscousen i skålen.
- Tag inte dressing (det finns ofta olja i salladen redan.)
- Välj inte sallader som innehåller mycket ost.



För mer information om näringsvärdet på olika sallader som säljs på Mc Donalds, Max, Burger King och Sandys titta på deras hemsidor.

www.mcdonalds.se, www.max.se, www.burgerking.se och www.sandys.se.



Nyckelhålsmärkning för färdigmat:

För nyckelhålsmärkta färdigrätter gäller följande regler:

- 400 - 750 kcal / portion.
- Högst 30 % av energivärdet får komma från fett (dvs. max 13 - 25 g / portion)
- Minst (80g) 25 g/100 g rotfrukter, baljväxter och andra grönsaker och/eller frukt och bär (exkl. potatis) ska ingå.
- Salt- och sockerhalterna är begränsade.

För nyckelhålsmärkta färdiga soppor (färdiga produkter och produkter tillredda enligt tillverkarens anvisningar) gäller följande regler:

- 150 kcal / portion
- Högst 30 % av energivärdet får komma från fett (dvs. max 6,5 -12,5 g / portion)
- Minst 25 g rotfrukter, baljväxter och andra grönsaker och/eller frukt och bär per 100 g färdig produkt.
- Salt- och sockerhalterna är begränsade.

För nyckelhålsmärkta pajer, smörgåsar, piroger, pizzor och liknande produkter baserade på spannmål gäller följande regler:

- Högst 30 % av energivärdet får komma från fett
- Minst 250 kcal (1050 kJ) per portion
- Minst 25 g rotfrukter, baljväxter och andra grönsaker och/eller frukt och bär per 100 g produkt.
- Spannmålsdelen ska innehålla minst 25 % fullkorn.
- Högst 30 % av energivärdet får komma från fett
- Salt- och sockerhalterna är begränsade.

