



Oppdragsrapport nr. 9-2007

Anne Marie Øybø

Utgifter til mat for personer med familiær hyperkolesterolemi (FH)

- en sammenligning med matutgiftene


i SIFOs Standardbudsjett

SIFO

© SIFO 2007
Oppdragsrapport nr.9 – 2007

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING
Sandakerveien 24 C, Bygg B
Postboks 4682 Nydalen
0405 Oslo
www.sifo.no

Det må ikke kopieres fra denne rapporten i strid med åndsverksloven. Rapporten er lagt ut på internett for lesing på skjerm og utskrift til eget bruk. Enhver eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring utover dette må avtales med SIFO. Utnyttelse i strid med lov eller avtale, medfører erstatningsansvar.

Tittel Utgifter til mat for personer med familier hyperkolesterolemi (FH)	Antall sider 33 s	Dato 29.06.2007
Forfatter(e) Anne Marie Øybo	Prosjektnummer 21200702	Faglig ansvarlig sign. 
Oppdragsgiver FH Norge		
<p>Sammendrag</p> <p>Problemstillingen i dette prosjektet har vært å undersøke om det er ekstra utgifter forbundet med å leve på en fettredusert kost i forhold til den kosten som danner grunnlaget for beregning av budsjettposten Mat- og drikkevarer i Standardbudsjettet, og eventuelt hvor mye slike ekstra utgifter beløper seg til. Personer med diagnostisert familier hyperkolesterolemi (FH) må tilstrebe et kosthold som minsker risikoen for hjerte/karsykdommer, det vil si et kosthold med lavt fettinnhold, særlig mettet fett og transfett. Selv om dette er kostråd som personer uten denne diagnosen med fordel kunne følge, vet vi at fettandelen i et gjennomsnittlig norsk kosthold er høyere enn ønskelig, og en eventuell utgiftsforskjell mellom et vanlig kosthold, her representert ved Standardbudsjettets Matkurv, og en fettredusert kost er nyttig å få avklart.</p> <p>I SIFOs Standardbudsjett for forbruksutgifter er det utviklet en matvarekurv for en periode på fire uker som danner grunnlag for beregning av alminnelige utgifter til mat og drikke ved et vanlig kosthold. Ved å endre Matkurven i en mer FH-gunstig retning, dvs. redusere fettandelen gjennom å erstatte en del av matvarene med lettvarianter med gunstig sammensetning, og samtidig opprettholde nivået for daglig energiinntak, har vi fremskaffet et beregningsgrunnlag for beregning av utgifter ved en fettredusert kost.</p> <p>Ved hjelp av programvaren Mat på data er Matkurven og FH-menyen beregnet for befolkningsgruppen Kvinner 18-30 år, med referanseverdi for energiinntak på 9,4 MJ per dag.</p> <p>Varene i Matkurven og FH-menyen har vært gjenstand for prismålinger. Basert på gjennomsnittspriser fra tre forretninger i Oslo-området er vi kommet frem til at utgiftene til mat og drikke ved et FH-kosthold er ca 40 prosent høyere enn utgiftene til Matkurven, beregnet for befolkningsgruppen Kvinner 18 - 30 år.</p>		
Stikkord Standardbudsjett, familier hyperkolesterolemi, FH, utgifter til mat		

Utgifter til mat for personer med
familær hyperkolesterolemi (FH)

- en sammenligning med matutgiftene i SIFOs Standardbudsjett

av

Anne Marie Øybø

2007

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING

Sandakerveien 24 C, Bygg B
Postboks 4682 Nydalen
N-0405 Oslo

Forord

I denne rapporten presenteres arbeidet med og resultatet fra prosjektet "Merkostnader ved FH-diett", et prosjekt utført ved Statens institutt for forbruksforskning (SIFO) på oppdrag fra FH Norge.

Hensikten med prosjektet har vært å avklare om matutgiftene ved et kosthold for personer med familiær hyperkolesterolemi (FH) er høyere enn utgiftene til mat- og drikkevarer i SIFOs Standardbudsjett, og eventuelt hvor mye høyere.

Klinisk ernæringsfysiolog Inger Ottestad fra Lipidklinikken ved Rikshospitalet har vært prosjektets faglige konsulent. Vi retter en særlig takk til henne for mange verdifulle bidrag, både skriftlig materiale og gode, praktiske råd og innspill under arbeidets gang, og kommentarer til rapporten.

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING

Oslo 28. juni 2007

Innhold

Forord.....	5
Innhold	7
1 Problemstilling.....	9
2 Standardbudsjettets Mat & drikke	11
2.1 Generelt om Standardbudsjettets matkurv	11
2.2 Standardbudsjettets matkurv 2007	12
3 FH-kost versus Matkurven.....	15
3.1 Utarbeidelse av en FH-meny.....	15
3.1.1 Middagsretter	15
3.1.2 Kveldsretter	18
3.1.3 Brødmaten	18
3.1.4 Tillegg - tapt energi må kompenseres gjennom tilførsel av mer mat	19
3.2 FH-menyens ernæringsmessige sammensetning.....	20
4 Fra beregning av meny og matvaremengder til beregning av utgifter	21
4.1 Prismålinger	21
4.2 Resultat	21
4.3 Vurdering av resultatet.....	22
Litteratur.....	23
Vedlegg	25

1 Problemstilling

Problemstillingen i dette prosjektet har vært å undersøke om det er ekstra utgifter forbundet med å leve på en fettredusert kost i forhold til den kosten som danner grunnlaget for beregning av budsjettposten Mat- og drikkevarer i Standardbudsjettet, og eventuelt hvor mye slike ekstra utgifter beløper seg til. Personer med diagnostisert familiær hyperkolesterolemi (FH) må følge et kosthold som minsker risikoen for hjerte/karsykdommer, det vil si et kosthold med lavt fettinnhold, særlig mettet fett og transfett. Selv om dette er kostråd som personer uten denne diagnosen med fordel kunne følge, vet vi at fettandelen i et gjennomsnittlig norsk kosthold er høyere enn ønskelig, og en eventuell utgiftsforskjell mellom et vanlig kosthold, her representert ved Standardbudsjettets Matkurv, og en fettredusert kost er nyttig å få avklart.

For å kunne måle en eventuell forskjell i utgifter mellom en FH-meny og en normalkost, er det nødvendig med en referanse for normalkosten. Det er selvsagt store variasjoner i befolkningen når det gjelder valg av matvarer og hvor mye penger man bruker til mat og drikke. Det er likevel et alminnelig forbruk av de mest vanlige varene som bør være grunnlaget for en sammenligning. Etter vårt syn kan SIFOs Standardbudsjetts budsjettpost Mat & drikke tjene som en slik referanse. Den tar utgangspunkt i en matvarekurv som delvis er basert på det empiriske forbruket av mat- og drikkevarer og det mest utbredte måltidsmønster i befolkningen, og delvis på noen normative resonnementer knyttet til de ulike befolkningsgruppernes energibehov og kostens ernæringsmessige sammensetting.

I Sverige har Konsumentverket gjennom en årrekke benyttet en etablert matvarekurv, Matkorgen, som sammenligningsgrunnlag når de har beregnet utgifter ved ulike spesialdietter. En av dem gjelder fettredusert kost. Denne er imidlertid beregnet for en helt annen pasientgruppe enn FH-pasienter, en gruppe som i tillegg til ekstremt lav fettandel i kosten også har behov for et betydelig høyere inntak av energi enn det som er normalt. Resultatet viser en merutgift på 73 og 90 prosent (for hhv mann og kvinne) for den fettreduserte kosten. Det presiseres at dietten ikke er egnet for personer som skal senke sin kolesterolverdi, og resultatet har derfor ikke relevans i FH-sammenheng, men beregningene viser at en slik matvarekurv kan være en god referanse når en ønsker å se på utgiftsnivået ved en fettredusert kost i forhold til et kosthold som er vanlig i befolkningen.

Siden det er Standardbudsjettets matvarekurv som er sammenligningsgrunnlaget vi måler FH-kosten opp mot, skal vi i det følgende kort redegjøre for hovedprinsippene i oppbyggingen av forbruksområdet Mat & drikke i Standardbudsjettet.

2 Standardbudsjettets Mat & drikke

2.1 Generelt om Standardbudsjettets matkurv

Budsjettposten Mat & drikke i Standardbudsjettet er et uttrykk for alminnelige utgifter til mat- og drikkevarer. Beløpene er beregnet å skulle dekke de totale utgiftene til mat- og drikkevarer i en måned for personer i ulike befolkningsgrupper (varierer med kjønn og alder). Det ligger flere forutsetninger til grunn for beregningene, blant annet at all mat tilberedes hjemme og at varene kjøpes i dagligvaremarkedet. Beregningsgrunnlaget er en totalmeny (matkurv) for en periode på fire uker, basert på vanlig norsk mat, tradisjonelt måltidsmønster og matvareforbruk, men med innslag av nyere typer matvarer. Det er ikke regnet med noen særlig grad av egenbearbeiding som baking, sylting osv.

Det er viktig å være bevisst på at formålet med Matkurven i Standardbudsjettet er å komme frem til kronebeløp som vi vet dekker kostnadene ved et hensiktsmessig og forsvarlig kosthold for ulike befolkningsgrupper. Det er ikke en anbefalt diett eller veiledning for et riktig kosthold.

Fremgangsmåten i utviklingen av Matkurven kan skisseres i følgende punkter:

- Inndeling i befolkningsgrupper
Utgangspunktet for inndeling i befolkningsgrupper er ulike gruppers behov for inntak av energi. Norske ernæringsmyndigheter gir referanseverdier for energiinntak knyttet opp mot hele grupper, inndelt etter kjønn og alder. Selv om det er store forskjeller i energibehov på individnivå innen hver enkelt gruppe, bl.a. avhengig av den enkeltes fysiske aktivitet, helsetilstand, basalstoffskifte etc., og det ikke gis anbefalinger for enkeltpersoner, er likevel de offisielle anbefalingene for grupper det beste grunnlaget for å fastsette mål ved utarbeidelse av et menyopplegg som Matkurven.
- Utarbeidelse av menyer. Valg av type mat- og drikkevarer og beregning av nødvendige mengder av disse for de ulike gruppene.
Samlet skal menyopplegget ligge nær opp til ernæringsmyndighetenes anbefalinger for et forsvarlig kosthold mht næringsstoffer, vitaminer, mineraler med mer, samtidig som det skal tilfredsstillende ønsket om variert og velsmakende mat.
- Menyene beregnes i kostberegningsprogrammet Mat på data for to grupper, hhv kvinner 18-30 år og menn 18-30 år. For de øvrige gruppene beregnes forholdsvis mengder, og matvareutvalget tilpasses.
- Valg av matvarer/merker og gjennomføring av prismålinger
Det innhentes, som hovedregel, priser i tre ulike forretninger i Osloområdet. Forretningene representerer de tre største markedsaktørene i landet; ICA Norge, Coop Norge og Norgesgruppen, som til sammen dekker mer enn 80 % av det norske dagligvaremarkedet (ACNielsen 2006).

- Beregning av budsjettpostens kronebeløp med utgangspunkt i gjennomsnittspris per kilo/liter og beregnede innkjøpsmengder (spiselig mengde justert for svinn) av de ulike matvarene for de ulike befolkningsgruppene.

Matkurven er en totalmeny som er utarbeidet for en periode på 28 dager. Oppbygningen er et resultat av en del kompromisser. Det betyr at det dels er tatt hensyn til det faktiske forbruket og dels forsøkt å tilpasse menyen slik at den lar seg forsvare ernæringsmessig, men uten at den oppfyller anbefalingene på alle punkter. Matvareutvalget er forenklet i forhold til det faktiske forbruket i den forstand at det er benyttet representantvarer (for eksempel én type brød, én type gulost, én type leverpostei osv.). Slik tenker vi oss at også middagsrettene mer antyder en sammensetning av et spekter av matvarer, men ikke nødvendigvis tilberedt på en spesiell måte. Matkurven er å betrakte som *en metode* for å komme frem til konkrete beløp som uttrykk for alminnelige utgifter til mat- og drikkevarer.

Noen kjennetegn ved Matkurven:

Middagsmåltidene

- utgjør ca 1/3 av dagsbehovet for energi (ikke daglig, men i gjennomsnitt)
- har anbefalt fordeling av kjøtt og fisk (og annet) som hovedrett
- består i hovedsak av retter som er allment kjent og mye brukt

Brødmåltidene

- utgjør de resterende 2/3 av energibehovet
- består av mat- og drikkevarer fordelt på måltidene frokost, lunsj, ev. mellommål og aftensmat
- utgjøres av vanlige matvarer som grovt brød, rundstykker, knekkebrød, melk, yoghurt, juice, kaffe/te, vanlige påleggssorter av kjøtt og fisk, ost, syltetøy, egg, frukt og grønnsaker, som sammen med potet- og grønnsaksportionene fra middagsmenyene utgjør ca "fem om dagen", mv.

Visse typer mat- og drikkevarer er ikke med i Matkurven:

- alkoholholdige drikkevarer
- sjokolade, chips og andre/tilsvarende produkter
- brus og flaskevann (utover en halv liter pr uke for barnegruppene)

2.2 Standardbudsjettets matkurv 2007

Standardbudsjettmenyen (Matkurven) ble utviklet første gang i 1987 og revidert i 2003. En ny gjennomgang er gjort i 2007 for å tilpasse budsjettposten til de nyeste referanseverdiene for energiinntak (Sosial- og helsedirektoratet 2005). Dessuten er det gjennomført nye prismålinger i mai 2007. Resultatene av denne siste revisjonen er foreløpig ikke publisert.

Matkurven er i denne omgang beregnet for befolkningsgruppen Kvinner 18-30 år. Referanseverdien for energiinntak for denne gruppen er 9,4 MJ pr dag. Det innebærer at totalmenyen for perioden (28 dager) skal gi ca 263,2 MJ.

Nedenfor vises Matkurvens energiprofil (beregnet i Mat på data) i forhold til ernæringsmyndighetenes anbefalte rammer for energifordelingen i kosten.

Energi %		Matkurven	SHdir anbef.
Energi	kJ	263546	
Protein	E%	18	10-20
Fett	E%	33	25-35
herav mettet+trans*	E%	13*	<10
transfett	E%	1	<1
herav enumettet	E%	10*	10-15
herav flerumettet	E%	7*	5-10
Karbohydrat	E%	49	50-60
herav tilsatt sukker	E%	7	<10

Kilde: Mat på data (Sosial- og helsedirektoratet)

Som det fremgår av tabellen ligger Matkurvens verdier stort sett i randsonene av de anbefalte spennene, med 18 % protein (10-20 % i anbefalingene), 33 % fett (mot 25-35 %) og 49 % (mot 50 %). Sammenligner en Matkurven med *gjennomsnittskostholdet*, ligger energiandelen fra fett litt under det som er gjennomsnittet i befolkningen (34-35%). Andelen mettet fett og transfett er høyere i Matkurven enn i anbefalingene, men i underkant av befolkningens inntak (14 %). Matkurven holder seg godt innenfor anbefalingene for tilsatt sukker, i tråd med det som er tilfellet for den voksne del av befolkningen. Det er blant barn og unge at tilsatt sukker utgjør en mindre gunstig andel av kostens energi.

Regjeringen har nylig lagt frem en handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen, *Oppskrift for et sunnere kosthold* (Sosial- og helsedirektoratet). Målet er å endre befolkningens kostvaner i tråd med gjeldende anbefalinger for ernæring og å bidra til å redusere sosiale ulikheter i helse. Blant annet er målsettingen at andelen av energi fra fett i kostholdet skal reduseres til 30 %. Når Matkurven avviker noe fra den ideelle sammensetningen, er det med hensikt. Etter vårt syn ville det være urimelig om Standardbudsjettets budsjettpost Mat & drikke skulle gjenspeile utgiftene ved et kosthold som ikke vil være alminnelig i befolkningen før eventuelt en gang i fremtiden. Det er derfor vi har lagt opp til en meny som ernæringsmessig ligger nær det som er gjennomsnittet i befolkningen, men som likevel ikke rommer gjennomsnittskostholdets uheldigste utslag.

3 FH-kost versus Matkurven

Tilpasningen av Matkurven til en FH-meny forutsetter en spesialfaglig tilnærming og konkrete mål for energisammensetningen. Med bakgrunn i Lipidklinikken interne anbefalinger for et forsvarlig kosthold for voksne FH-pasienter, har det vært prosjektets mål å komme frem til en meny der

- andelen energi fra fett er ca 25 %
- andelen energi fra mettet fett og transfett er under 7 %, hvorav transfett fortrinnsvis er mindre enn 1 %
- andelen energi fra karbohydrat er 50-60 %, hvorav maks 10 % er fra tilsatt sukker

Når det gjelder middagsmåltidene, har målet vært å beholde flest mulig av rettene i Matkurven uten å gjøre for store endringer, men selvfølgelig ta de hensyn som var nødvendige. Det er særlig valg av type fett for tilberedning av maten, og mengden av dette, som utgjør hovedforskjellene i middagsmenyene sammenlignet med Matkurven. Dernest er det i enkelte menyer valgt andre varianter av samme matvare, slike som inneholder mindre fett enn dem som er brukt i Matkurven. I noen få tilfeller er hele retter erstattet med retter som er mer hensiktsmessige for pasientgruppen.

Når det gjelder brødmåltidene, har hovedendringen gått ut på å bytte ut en del av Matkurvens mat- og drikkevarer med lettvarianter av samme vare eller varer som er mer i samsvar med FH-kriteriene. Den største endringen er likevel at det har vært nødvendig med en tilleggsmeny for å kompensere for tapt energi som følge av fettreduksjonen i det øvrige opplegget.

3.1 Utarbeidelse av en FH-meny

Matkurven er bygget opp slik at ca en tredel av dagsbehovet for energi kommer fra middagsmåltidet. For FH-pasienter er det ønskelig at det daglige energiinntak skal spres over flere mindre måltider. Når en erstatter varer med høyt fettinnhold med lettvarianter med gunstig sammensetning, og en beholder de samme mengdene, vil det gi et energitap i forhold til korresponderende rett i Matkurven. Resultatet er at andelen av energien mer er i tråd med det Lipidklinikken anser som ønskelig, nemlig at ca $\frac{1}{4}$ av det daglige energiinntaket kommer fra middagsmåltidet.

3.1.1 Middagsretter

Vi har tatt for oss hver enkelt middagsrett i Matkurven og gjort de endringene som vi har ansett å være nødvendige ut fra kriteriene om mindre fett generelt. Magrere erstatningsvarer for fettholdige matvarer er lagt inn, og mengder fett til tilberedning er redusert. Vi har hatt som utgangspunkt at porsjonsstørrelsene (mengdene) på hovedbestanddelene kjøtt/fisk, poteter/ris/pasta og grønnsaker skulle ligge på omtrent samme nivå som i Matkurven, ut fra betraktninger om at dette er normalporsjoner, og at disse er store nok, selv om rettene totalt sett ikke er like energirike etter fettapet. I enkelte av menyene er det likevel lagt til andre matvarer for å få erstattet noe av energitapet, men i hovedsak er det slik at den daglige energiandelen

fra middagsmåltidet i gjennomsnitt er lavere i FH-menyen enn i Matkurven. Det som likevel har størst innvirkning på fettandelen i middagsmåltidene er bruken av fett i matlagingen.

Nedenfor vises en oversikt over forskjellen i bruk av fett i de to menyene.

Generelt om fett i middagsrettene

I Matkurven er følgende fordeling brukt:

Til steking: olivenolje, smør, Soft margarin (i tilfeldig orden).

Til sauser etc. er det brukt Soft margarin. Der fettene utgjør sausen, er det brukt smør.

Til enkelte retter er det brød. Her er det brukt smør/Soft margarin.

I FH-menyen er fordelingen slik:

Til steking: olivenolje, Vita hjertego' flytende og Bremykt flytende margarin

Til sauser etc. og der fettene utgjør sausen: Vita hjertego' margarin

Til brød er det brukt Vita hjertego' lett margarin (det gjelder i middagsrettene - på brødmaten for øvrig er det i hovedsak Vita hjertego' ProAktiv)

Det er endringene vis á vis Matkurven vi forholder oss til. I det følgende gis en enkel oversikt over de endringene som er gjort i Matkurvens middagsretter (vedlegg 1) for å gjøre dem mer egnet for personer med FH.

Fisk (og annet) som hovedbestanddel

Meny 14 Seibiff	Flytende Vita margarin erstatter Soft margarin
Meny 15 Fiskegryte	Retten er den samme for begge opplegg
Meny 16 Fiskeboller i hvit saus	Vita margarin og lettmelk erstatter hhv Soft margarin og helmelk
Meny 17 Kokt torsk	Vita margarin erstatter smør
Meny 18 Kokt ørret	Vita margarin og lett-is erstatter hhv smør og fløteis
Meny 19 Flyndrefilet	Rømmekolle erstatter lettrømme. Matkurvens dessert sjokoladepudding med vaniljesaus er erstattet med bær og yoghurtis
Meny 20 Stekt laks	Rømmekolle erstatter lettrømme
Meny 21 Stekt fiskepudding	Bremykt flytende og lettmelk erstatter hhv Soft Margarin og helmelk
Meny 22 Fiskekaker	Bremykt flytende erstatter smør
Meny 23 Fiskesuppe	Det groveste brødet erstatter vanlig grovbrød og Vita hjertego' lett erstatter smør
Meny 24 Stekt torsk m tomatsaus	Erstatter i sin helhet Matkurvens meny 24 Frityrtorsk
Meny 25 Meksikansk bønnegryte	Erstatter i sin helhet Matkurvens meny 25 Risgrøt
Meny 27 Ertesuppe og bønnesalat	Potet/bønnesalat erstatter Matkurvens pannekaker

Kjøtt som hovedbestanddel

Meny 1 Skinkestek	Bjørnebær m sukkerdryss erstatter Matkurvens fløteis
Meny 2 Svinefilet	Svinefilet erstatter svinekotelettene i Matkurven. Flytende Bremykt erstatter smør som stekefett. Kokte bønner i salaten. Rømmekolle erstatter lettrømme
Meny 3 Gryterett m oksekjøtt	Storfe mørbrad erstatter Matkurvens storfe høyrygg Flytende Bremykt erstatter smør
Meny 4 Mørbradbiff med wokede grønnsaker og bakt potet	Flytende Bremykt og rømmekolle erstatter hhv Soft margarin og lettrømme (reduserte mengder)
Meny 5 Får i kål	Lammelår erstatter Matkurvens lammebøg.
Meny 6 Grillet kylling	Kylling uten skinn erstatter kylling med skinn. Noen oliven er lagt til i salaten.
Meny 7 Røkt kjøttpølse	Kjøttpølse m mindre fett erstatter vanlig kjøttpølse. For øvrig lettvarianter av melk og margarin
Meny 8 Taco	Karbonadedeig erstatter kjøttdeig, og mengden økes noe. Rømmekolle og lett Norvegia erstatter lettrømme og vanlig Norvegia.
Meny 9 Lasagne	Mens Matkurv-varianten er ferdig, dypfryst vare, er FH-lasagnen en hjemmelaget variant
Meny 10 Kjøttkaker	Kjøttkakene etter oppskrift i <i>Godt for Ganen</i> erstatter Matkurvens variant. Også andre endringer
Meny 11 Spagetti m kjøttsaus	Karbonadedeig og rømmekolle erstatter hhv kjøttdeig og lettrømme
Meny 12 Kyllingwok m grønnsaker	Retten er den samme i begge menyer
Meny 13 Tomatsuppe m kjøttboller	Vita hjertego' lettmargin erstatter smør
Meny 26 Hønsfrikassé	Vita hjertego' margarin erstatter smør, kaffefløte 10 % erstatter matfløte 22 %
Meny 28 Pizza m skinke	Vanlig hvitost erstattet med en lettere variant

3.1.2 Kveldsretter

I Matkurven er det lagt opp til følgende fire retter, som er tenkt som erstatning for tradisjonell kveldsmat en dag pr uke: Reker med tilbehør, kyllingsalat, pitabrød m tunfisk og Pizza Grandiosa.

Det er bare Pizza Grandiosa som ikke er tatt med i FH-menyen. Den er erstattet med en tomatsalat. De øvrige rettene er beholdt, men med den forskjellen at vi har byttet ut loff og smør med pumpernikkel og Vita hjertego' lettmargin. Når vi har valgt pumpernikkel som erstatning for loff til de rettene der dette er lagt inn, er det dels fordi slikt grovt brød er smaksrikt og ofte benyttes til salt mat, og dels for å kunne komme opp i omtrent samme energinivå som retten gir i Matkurven.

I retten Reker med tilbehør er det valgt mindre margarin enn en vanlig porsjon, fordi majones gir fett nok til retten.

Pitabrød m tunfisk er i dentisk i begge oppleggene. Fettandelen i denne retten er relativt høy, men andelen mettett fett er akseptabel.

Den siste kveldsretten er Tomatsalat m mozzarellaost etter oppskrift fra *Godt for ganen* (Ose & Bergei). Retten har relativt høy fettandel, men andelen mettett fett er lavere.

3.1.3 Brødmaten

I det følgende vises hvilke endringer som er gjort når det gjelder brødmaten i Matkurven.

Brød

Selv om det for Matkurven er valgt Grovbrød i Mat på data (MPD) som representantvare, er dette antakelig ikke grovt nok for FH-menyen. For FH-menyen har vi benyttet varianten Grovbrød, ekstra grovt, 75 % sammalt mel.

Spisefett

For Matkurven er det gjennomgående valgt Soft margarin på brødskivene. Vita ProAktiv er en lettmargin som anbefales til brødmat for FH-pasienter. Den er laget av raps- og solsikkeolje, tilsatt plantesteroler. Det er imidlertid lagt begrensninger på inntak av plantesteroler. Derfor går anbefalinger ut på å begrense mengden av denne margارين til 25 g per dag. Den overskytende mengde margarin til brødmaten dekkes via Vita hjertego' lettmargin.

Ost

I Matkurven har vi valgt to representantvarer i denne matvarekategorien, hhv G35 og Norvegia. I FH-menyen er det valgt Fløtemysost, lettere, som inneholder betydelig mindre mettett fett. Som gulostvariant i FH-menyen velges Vita hjertego' ost, laget av raps- og solsikkeolje. Denne ligger imidlertid ikke inne i MPD. I beregningene benyttes Hvitost, lettere, Norvegia type. 100 g vare gir hhv 1100kJ (Vita) og 1136 kJ, altså liten forskjell hva energi angår. Fettprosenten er hhv 15 og 16, men fettsammensetningen er betydelig mer gunstig i Vita-osten. Dette får vi ikke uttelling for i beregningene i MPD, men i utgiftsberegningene benyttes Vita-osten.

Pålegg

Når det gjelder pålegg av kjøtt må alle Matkurven-variantene erstattes med mer fettfattige varianter. Leverpostei erstattes med en lettvariant, salami og serelat erstattes med hhv okserull og kalkun naturell. Fiskepålegget fra Matkurven beholdes, det gjør også majonessalaten. Syltetøyet erstattes med lettsyltetøy, yoghurten med en lettvariant med 0,1 % fett.

Melk

Melkemengden er i utgangspunktet den samme i de to menyene, men det er valgt andre typer i FH-menyen enn i Matkurven.

I Matkurven:

I matlaging, til sauser osv.	hmelk, med unntak av risgrøt, der det er brukt lettmeik
For øvrig	lettmeik

I FH-menyen:

I matlaging, til sauser osv.	lettmeik
Til frokostkorn, havregryn	ekstra lett meik
Til drikkemeik	skummet meik

Frukt og grønt

Når det gjelder frukt og grønnsaker, er det som nevnt tidligere ikke lagt opp til et markert høyere innslag i middagsrettene i FH-menyen enn i Matkurven. I Matkurvens Brødmåltider er det lagt inn så mye frukt og grønnsaker at totalmenyen inneholder tilnærmet "fem om dagen". Dette er direkte overført til FH-menyen. Men det er nærliggende å anta at FH-pasienter bør bruke enda mer frukt og grønt som en av flere komponenter i den tilleggsmeny som må tilfor å nå det daglige energimålet (se avsnitt om tilleggsmeny).

Egg

I Matkurven er det beregnet to egg pr uke som del av de totale påleggshetene i oversikten over disse. I FH-menyen er antall egg pr uke redusert til ett i denne oversikten. For FH-pasienter anbefales det ikke å bruke mer enn to egg pr uke totalt. I en av lørdagsrettene forekommer det egg, og en av middagsrettene inneholder også egg. Derfor denne reduksjonen av egg i brødmåltidet.

Kaffe, te, kakao, lettøl

Det er ikke gjort endringer når det gjelder disse varene.

Verken i Matkurven eller i FH-menyen er det tatt med utgifter til krydder, salt, eddik, gjær, etc., ingredienser som forekommer i svært små mengder.

3.1.4 Tillegg - tapt energi må kompenseres gjennom tilførsel av mer mat

Når fettfattige og alternative matvarer, eller fettreduserte varianter, erstatter matvarer i Matkurven som er mer brukt blant folk sin alminnelighet, fører det til en energireduksjon i forhold til Matkurven som må kompenseres. For at sammenligningen med Matkurven skal ha relevans, er det nødvendig å sørge for at man i FH-menyen oppnår samme energimål. Det betyr at det må tilføres mer mat av den typen som er gunstig for personer med FH.

Gapet mellom energinivået i Matkurven og de tilsvarende mengder matvarer tilpasset FH, er på ca 34 MJ for fireukersperioden, og dette gapet må tettes ved hjelp av en tilleggsmeny. Dette har vi løst på to måter; dels har vi økt antallet brødiskiver/spisefett/pålegg pr uke fra 30 til 36, dels er det laget en summarisk liste over matvarer som har gunstig effekt i forhold til et FH-kosthold. Dette er matvarer som ikke krever tilberedning, er lette å ty til som et mellommåltid, eller de kan være supplement i allerede eksisterende retter.

Det er naturlig at FH-menyen må inneholde mer frukt og grønnsaker enn Matkurven, selv om Matkurven i utgangspunktet inneholder langt mer frukt og grønnsaker enn det som er vanlig blant folk flest. Men siden "fem om dagen" er en slags minimumsanbefaling, mener mange nå at det bør økes til sju enheter, synes det uproblematisk å øke mengdene for denne pasientgruppen. Dette kunne selvsagt vært løst ved å øke grønnsaksporsjonene til middagsmåltidene, og det gjøres muligens i praksis, men her har vi valgt å la det komme som et tillegg. Vi har lagt til noen grønnsaker som også kan spises som snacks, som f. eks. knaskegulrøtter,

cherry-tomater, paprika, blomkål og brokkoli, dessuten tomatjuice. I tillegg har vi valgt frysede bær (til f. eks. smoothies), og noe mer frukt.

De innslag av kaffe-brød som er en del av Matkurven, er tatt ut i FH-opplegget. I stedet er det lagt inn varer som nøtter og tørket frukt, og en liten mengde søtsaker.

3.2 FH-menyens ernæringsmessige sammensetning

Utgangspunktet har vært å nå det samme referansemålet for energiinntak for fireukersperioden i FH-menyen som i Matkurven, men med en ernæringsmessig profil som bedre ivaretar hensynet til FH-pasienters behov for et betydelig redusert fettinntak.

Nedenfor presenteres FH-menyens energiprofil, etter beregning i Mat på data.

Totalmeny for fire uker for befolkningsgruppen Kvinner 18-30 år

Energi %		
Energi	kJ	263353
Protein	E%	20
Fett	E%	25
herav mettet+trans*	E%	6*
*transfett	E%	*
herav enumettet	E%	10*
herav flerumettet	E%	6*
Karbohydrat	E%	55
herav tilsatt sukker	E%	7
Alkohol	E%	0

4 Fra beregning av meny og matvaremengder til beregning av utgifter

4.1 Prismålinger

Valg av forretninger har selvsagt betydning for hvor mye det koster å anskaffe de varene som er beregnet i hhv Matkurven og FH-menyen. Vi har fulgt en prosedyre som har vært praktisert for forbruksområdet mat- og drikkevarer i Standardbudsjettet gjennom en årrekke. Vi innhenter priser fra tre forretninger i Oslo-området. De er valgt ut med henblikk på å kunne representere et bredest mulig utvalg av butikker i markedet:

- én representant for lavprisbutikker
- én for kooperasjonen og
- én for såkalte supermarkeder

Forretningene representerer dessuten de tre største markedsaktørene i landet, ICA Norge, Coop Norge og Norgesgruppen, som til sammen dekker mer enn 80 % av det norske dagligvaremarkedet (ACNielsen 2006).

Det er gjennomsnittsprisen (pris per kilo/liter) for de enkelte varene som er grunnlaget for beregning av utgiftsposten. I noen tilfeller er det nødvendig å supplere med priser fra andre forretninger, enten fordi vi ikke finner samme vare i alle de tre butikkene, eller fordi vi ønsker å verifisere en pris og/eller en forpakning. Det er ønskelig at flest mulig av varene er representert med tre registreringer som grunnlag for gjennomsnittsprisen, men det hender at det bare er to registreringer som ligger til grunn for gjennomsnittsprisen, og for to matvarers vedkommende bare én. Det er særlig for ferskvarer (fisk og kjøtt) at utvalget kan være begrenset.

Med denne prislisten som grunnlag er det beregnet hvor mye hhv Matkurven og FH-menyen koster per måned for gruppen Kvinner 18-30 år.

4.2 Resultat

Etter de beregningene som er foretatt er vi kommet frem til følgende resultat:

Matkurven for kvinnegruppen 18-30 år, med referanseverdi for energiinntak på 9,4 MJ pr dag, beløper seg til *1.835 kroner* pr måned (avrundet til nærmeste 5 kroner)

FH-menyen for samme befolkningsgruppe er beregnet til *2565 kroner* pr måned. Det utgjør en forskjell på 730 kroner pr måned, eller ca 40 % mer, forutsatt at energiinntaket for FH-pasienter i aldersgruppen er like høyt.

Det må understrekes at resultatet gjelder den yngste gruppen voksne kvinner, de som har den høyeste referanseverdien for energiinntak. Aldersspennet er relativt smalt. Det bør også nevnes at referanseverdien er høyere enn det som rapporteres som gjennomsnittlig daglig energiinntak for gruppen i f. eks. kostholdsundersøkelsen Norkost (SEF 1999).

Referanseverdiene for energiinntak for de øvrige kvinnegruppene er gradvis lavere når alderen øker, og matvaremengdene for disse gruppene blir i Standardbudsjettet beregnet forholdsvis, noe som gir seg utslag i lavere beløp.

Når det gjelder gruppen Menn 18-30 år har vi pr dags dato ikke eksakte tall. Matkurven er ennå ikke beregnet for denne gruppen etter de nye anbefalingene, og vi har derfor ikke noe direkte sammenligningsgrunnlag. Ser vi imidlertid på Standardbudsjett 2007 (www.sifo.no), ligger budsjettposten Mat & drikke for gruppen Menn 19-70 år 360 kroner høyere enn for Kvinner 19-70 år, eller ca. 20 prosent høyere.

Referanseverdien for energiinntak for gruppen Menn 18-30 år er 12,3 MJ pr dag, eller ca 27 prosent høyere enn for kvinnene i samme aldersgruppe etter de nye anbefalingene.

Grunnen til at det ikke er den samme forholdsvis forskjellen mellom de to gruppene når det gjelder utgiften til mat og energimålet for daglig energiinntak, er dels at menns matvanemønster er litt annerledes enn kvinners, dels at de ulike matvarene har ulik vekt i beregningene.

Matkurven har, som nevnt, en litt annen sammensetning for menn enn for kvinner. Blant annet inneholder den forholdsvis (i forhold til et høyere energimål) mindre frukt og grønnsaker, fordi det empirisk er slik at menn spiser mindre av disse varene enn kvinner. Det er imidlertid mye som tyder på at en FH-meny for menn må tilføres mer frukt og grønt for at vi kan nå den riktige energiprofilen også for denne gruppen. Hvordan dette vil slå ut i kroner og øre er vanskelig å si, men vi antar at forskjellen i forhold til Matkurven ikke blir svært mye mindre enn den er for kvinner.

Vi tar forbehold om at beregningen av FH-menyen for Menn 18-30 år kan gi et noe annet utslag på merutgiftene enn 40 prosent, og vi vil komme tilbake med en eventuell korreksjon når resultatene fra beregningen av Matkurven etter de nye anbefalingene for gruppen foreligger.

4.3 Vurdering av resultatet

Det kan være nødvendig å ha en litt distansert holdning til presisjonsnivået når en ser på utgiftsforskjellen mellom de to menyoppleggene. Når vi presenterer en merutgift for FH-menyen som er "på femmer'n" så og så mye høyere enn Matkurven, er det et resultat av den beregningsmetoden vi har brukt, og som vi har redegjort for. Det kan gi inntrykk av et presisjonsnivå som er høyere enn det er belegg for i praksis. Det er stor variasjon i folks valg av mat- og drikkevarer, også innenfor de samme ernæringsmessige rammer, og altså både blant dem med et vanlig kosthold og blant personer som lever på spesialkost. Standardbudsjettets matkurv er utviklet på grunnlag av mange fastlagte kriterier, blant annet et referansemål for energiinntak som er høyere enn det kostholdsundersøkelser viser er gjennomsnittet for den aktuelle befolkningsgruppen, og en mer variert middagsmeny enn det man må anta er gjennomsnittet i befolkningen. Matkurven er en kompromissenes meny. Det er selvfølgelig mulig å sette sammen en slik meny (med samme ernæringsprofil) med andre matvarer. Utgiftsmessig kan det gi et annet utslag.

Vår anbefaling er derfor at en ikke ser på det konkrete kronebeløp som et absolutt uttrykk for utgiftsforskjellen, men heller benytter den relative forskjellen på ca 40 prosent merutgifter ved en FH-meny i forhold til matutgiftene i SIFOs Standardbudsjett.

Litteratur

- Sosial- og helsedirektoratet (2005). Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet
- Sosial- og helsedirektoratet (2007). Utvikling i norsk kosthold 2006
- Sosial- og helsedirektoratet (2007). Oppskrift for et sunnere kosthold
- Johansson, Jan & Kari Solvoll. Norkost (1997). Rapport nr 2/1999, Oslo, SEF
- Ose, Leiv & Caroline S. Bergei (2005). Godt for ganen, godt for hjertet. Oslo, Cappelen
- Hovig, Ingrid Espelid (red.) (1999). Den rutete kokeboken. Oslo, Gyldendal fakta
- Sosial- og helsedirektoratet (2006). Matvaretabellen
- Sosial- og helsedirektoratet (2007) Mat på data 5.0
- Borgeraas, Elling (1987). Et standardbudsjett for forbruksutgifter. Rapport nr 101, Lysaker, SIFO
- Solvang, Aslaug & Anne M. Øybø (1987) Mat- og drikkevarer i et standardbudsjett for forbruksutgifter. Rapport nr 102, Lysaker, SIFO
- Konsumentverket (2007). Fettreducerad kost

Vedlegg

Vedlegg 1 Middagsmenyene i Standardbudsjettets matkurv

Vedlegg 2 Eksempler på beregning i programvaren Mat på data

Vedlegg 3 Beregning av mengder mat- og drikkevarer i Brødmåltider i FH-menyen

Vedlegg 1.

MIDDAGSMENYENE I STANDARDBUDSJETTET (revidert våren 2007)

MENY NR	HOVEDRETT KJØTT		ETTERRETT/ KOMMENTAR
1	Skinkestek, brun saus, surkål, erter	Poteter	Iskrem
2	Stekte svinekoteletter, kokt blomkål, salat (salat, tomat, agurk, mais) m letrømme	Poteter	
3	Gryterett (oksehøyrygg) m løk, sopp, paprika og tomatpuré, kål/appelsinsalat	Ris	
4	Stekt mørbradbiff m "wokede" grønnsaker (paprika, sukkererter, mais)	Bakt potet m rømme	Fruktsalat (kiwi, druer, appelsin, ananas)
5	Får i kål, flatbrød	Poteter	
6	Grillet kylling, salat (isbergsalat, paprika, mais) olje-/eddikdressing	Ris	
7	Røkt kjøttpølse, kokt kålrot	Potetstappe	(hjemmelaget stappe)
8	Taco (maislefse med grønnsaker, saus, rømme og ost)		
9	Lasagne med kjøttdeig, salat (isbergsalat, agurk, tomat, mais) olje/eddikdressing	Brød	Ferdigrett, (fryst)
10	Kjøttkaker, brun saus, kokt grønnsakblanding (blomkål, erter, gulrot)	Poteter	Posesaus
11	Spagetti m kjøttsaus (kjøttdeig, løk, sopp, paprika, hermetiske tomater), agurk, tomat, olivenolje		
12	Kyllingwok m grønnsaker	Ris	
13	Tomatsuppe m makaroni, egg og kjøttboller	Loff, smør, ost	Posesuppe
26	Hønsefrikasse m gulrot, persillerot, blomkål	Ris	
28	Pizza m kokt skinke, tomat		Hjemmelaget

MENY NR	HOVEDRETT FISK		ETTERRETT/ KOMMENTAR
14	Seibiff m løk, råkostsalat (gulrot, eple) m sitrondressing	Poteter	Fersk fisk
15	Gryterett m fisk (torskefilet, purre, gulrot, herm tomat, olje)	Poteter	Fryst torsk
16	Fiskeboller i hvit saus, kokt blomkål, erter	Poteter	
17	Fersk torsk, smeltet smør, kokt gulrot, agurksalat	Poteter	Fersk torsk
18	Ovnsbakt ørret m purre, persille og sitron, kokt brokkoli	Poteter	Iskrem/ Fryst ørret
19	Flyndrefilet, salat (isbergsalat, sjampinjong, purre, avocado), lettrømme	Ris	Sjokoladepudding m vaniljesaus
20	Stekt laksefilet, kokt broccoli, lettrømme	Ris	Fersk fisk
21	Brunet fiskepudding m spinatstuing	Poteter	
22	Fiskekaker, råkostsalat (gulrot/eple) erter	Poteter	
23	Fiskesuppe m fiskefilet (sei), gulrot og potet, rømme	Brød	Posesuppe Fryst sei
24	Stekt frityrtorsk, revet gulrot m sitrondressing	Poteter	Fryst vare

	HOVEDRETT "ANNET"		ETTERRETT/ KOMMENTAR
25	Risengrynsgrøt m smør/margarin, sukker og kanel		Saft
27	Ertesuppe		Pannekaker med syltetøy/posesuppe

Vedlegg 2

EKSEMPLER PÅ UTSKRIFT AV BEREGNING I PROGRAMVAREN MAT PÅ DATA.

Beregnet for Kvinner 18-30 år.

K FH BRØDMAT	Mengde,g	Energi,kJ	Protein,g	Fett,g	Karbo,g
Totalt	52752	144692	1496,1	788,1	4963,3
Grovbrød ekstra grovt, 75% sammalt mel	4320	43978	406,1	112,3	1788,5
Knekkebrød, med havre	144	2212	18,7	7,6	87,8
Margarin, Vita Pro aktiv	600	7866	1,2	210,0	3,0
Hvitost, lettere, type Norvegia, Gulost	400	4544	128,0	64,0	0,0
Brunost, Fløtemysost, lettere	320	5104	35,2	51,2	153,6
Leverpostei, 3 % fett	180	715	19,8	5,4	10,4
Kalkun, rull, krydderskinke	120	504	20,5	4,2	0,0
Okserull	160	1125	34,2	14,6	0,2
Skinke, kokt	160	694	28,6	5,6	0,0
Makrellfilet, i tomat, hermetisk	200	2342	27,2	46,2	10,4
Brisling, i olje, hermetisk, avrent	120	1303	22,0	25,1	0,0
Kaviar, av torskerogn	80	1370	8,4	28,2	11,0
Egg, rå	268	1581	33,2	27,1	0,8
Syltetøy med mindre sukker, lett	400	2128	1,2	0,4	121,2
Majonesalat, ekte majones, 35% fett	120	1799	4,1	43,4	6,7
Havregryn, lettkokte/store	480	7862	54,7	37,4	302,9
Lettmelk, ekstra lett, 0,7%	1800	2880	59,4	12,6	82,8
Sukker, farin, raffinade, melis	120	2040	0,0	0,0	120,0
Hvetebrikker, type Weetabix	480	7334	58,1	12,0	323,5
Syltetøy med mindre sukker, lett	240	1277	0,7	0,2	72,7
Lettmelk, ekstra lett, 0,7%	1800	2880	59,4	12,6	82,8
Appelsinjuice	4200	7644	25,2	0,0	420,0
Eple, norsk, rå	2940	5851	8,8	2,9	294,0
Appelsin, rå	840	1319	7,6	0,8	60,5
Banan, rå	880	3098	9,7	2,6	159,3
Tomat, uspesifisert, rå	520	317	4,2	1,0	8,8
Kålrot, kålrabi, norsk, rå	600	894	5,4	0,6	38,4
Gulrot, uspesifisert, rå	900	1341	6,3	0,9	58,5
Agurk, norsk, rå	200	88	1,6	0,2	2,4
Skummet melk	6000	8460	198,0	6,0	288,0
Yoghurt, frukt, lett, 0,1%, Yoplait	1000	2880	46,0	1,0	122,0
Cottage Cheese ost	900	3600	114,3	38,7	13,5
Kakaopulver	60	943	13,5	13,1	6,6
Sukker, farin, raffinade, melis	280	4760	0,0	0,0	280,0
Lettøl, light, 2,5 vol-% alkohol	1320	1399	4,0	0,0	33,0
Kaffe, traktet, kokt	14000	280	14,0	0,0	0,0
Te, svart, tilberedt	5600	280	16,8	0,0	0,0

K FH EKSTRA BRØDMAT	Mengde,g	Energi,kJ	Protein,g	Fett,g	Karbo,g
Totalt	2552	17118	202,7	85,6	585,4
Grovbrød ekstra grovt, 75 % sammalt mel	960	9773	90,2	25,0	397,4
Margarin, Vita Hjertego´ lett	72	1071	0,1	28,8	0,1
Sild, sursild, innlagt, avrent	200	1794	15,6	22,2	41,6
Storfe, stek, roastbiff, rosa stekt	80	481	21,8	3,0	0,0
Skinke, kokt	160	694	28,6	5,6	0,0
Syltetøy med mindre sukker, lett	80	426	0,2	0,1	24,2
Yoghurt, frukt, lett, 0,1%, Yoplait	1000	2880	46,0	1,0	122,0

K FH TILLEGG	Mengde,g	Energi,kJ	Protein,g	Fett,g	Karbo,g
Totalt	6830	20764	119,7	167,1	645,1
Blåbær, rå	200	430	2,0	1,8	15,0
Bringebær, rå	200	244	2,2	0,8	6,4
Sukker, farin, raffinade, melis	60	1020	0,0	0,0	60,0
Banan, rå	440	1549	4,8	1,3	79,6
Paprika, rød, rå	420	504	4,6	0,8	19,3
Blomkål, norsk, rå	400	388	7,6	0,8	9,2
Brokkoli, uspesifisert, rå	400	480	12,0	1,2	8,4
Gulrot, knaskegulrot, norsk, rå	250	263	1,7	0,3	10,5
Tomat cherry, importert, rå	500	355	3,0	1,0	12,5
Tomatjuice	1320	1003	10,6	0,0	39,6
Geléfrukter, type Seigmenn	100	1243	7,6	0,0	65,5
Aprikos, tørket	100	1018	4,8	0,7	43,4
Svisker	100	803	2,8	0,5	36,5
Marsipan	100	1931	8,7	24,9	47,7
Nektarin, rå	1040	2059	14,6	1,0	93,6
Pære, uspesifisert, rå	1000	1850	4,0	1,0	88,0
Hasselnøtter	120	3314	16,9	76,2	7,2
Valnøtter	80	2310	11,8	54,8	2,6

Vedlegg 3

**SKJEMATISK OVERSIKT OVER BRØDMATEN I FH-MENYEN
(OMFATTER IKKE TILLEGGET)**

KVINNER 18 - 30 ÅR (ENERGINIVÅ 9,4 MJ)				
	Mengde spis. vare pr enhet i gram	Ant. enhe- ter pr uke	Mengde spis. vare pr uke i gram	Mengde spis. vare pr 28 dager i gram
<i>Brød mm</i>				
Brødskiver (Vita)	40	27	1080	4320
Knekkebrød	12	3	36	144
Vita ProAktiv	5	30	150	600
<i>Pålegg</i>				
<i>Ost</i>				
gulost (Vita)	20	5	100	400
mager mysost	20	4	80	320
<i>Kjøttpålegg</i>				
leverpostei Vita	15	3	45	180
kalkunskinke	15	2	30	120
okserull	20	2	40	160
kokt skinke	20	2	40	160
<i>Fiskepålegg</i>				
makrell i tomat	25	2	50	200
sardiner i olje	30	1	30	120
kaviar	10	2	20	80
<i>Egg</i>				
	67	1	67	268
<i>Italiensk salat</i>	30	1	30	120
<i>Syltetøy</i>	20	5	100	400
Sum enheter ordinært		30		
<i>Grøt med mer</i>				
<i>Havregryn til 3 måltider per uke</i>	40	3	120	480
Lettmelk	150	3	450	1800
Sukker	10	3	30	120
<i>Weebix til tre måltid per uke</i>	40	3	120	480
Lettmelk	150	3	450	1800
Syltetøy	20	3	60	240
<i>Frukt/grønnsaker</i>				
appelsinjuice	150	7	1050	4200
eple	105	7	735	2940
appelsin	105	2	210	840

banan	110	2	220	880
tomater	65	2	130	520
kålrot	75	2	150	600
gulrot	75	3	225	900
agurk	50	1	50	200
<u>Melk med mer</u>				
skummet melk	215	7	1505	6020
yoghurt 0,1 % fett m frukt	125	2	250	1000
cottage cheese	112,5	2	225	900
<u>Kaffe med mer</u>				
kaffe	30	7	210	840
te	2	7	14	56
kakao	15	1	15	60
sukker	10	7	70	280
<u>Lettl</u>	330	1	330	1320
<u>Seks ekstra skiver pr uke</u>				
brødskiver Vita	40	6	240	960
Vita hjertego' lett	3	6	18	72
sild	25	2	50	200
køkt skinke	20	2	40	160
kalkunpålegg	20	1	20	80
roastbeaf	20	1	20	80
<u>Ekstra yoghurt</u>	250	1	250	1000
<u>Aftensrett lørdag</u>				
<u>Pitabrød m tunfisk</u>				
pitabrød	70			70
tunfisk	70			70
egg	67			67
oliven	30			30
fetaost	40			40
salat	25			25
<u>Kyllingsalat</u>				
kylling uten skinn	100			100
asparges	40			40
sukkererter	40			40
gulrot	30			30
løk	25			25
salat	25			25
olivenolje	11			11
lime/sitron	38			38
hvitløk	2			2
pumpernikkel	80			80
Vita hjertego' lett	10			10

<i>Tomatsalat m mozzarellaost</i>				
tomat	100			100
mozzarellaost	40			40
<i>soltørkede tomater</i>	30			30
olivenolje	17			17
hvitvinseddik	10			10
pumpenikkel	80			80
Vita hjertego' lett	10			10
Eddik				
<i>Reker m tilbehør</i>	120			120
lettmajones	30			30
pumpenikkel	80			80
Vita hjertego' lett	10			10
sitron	38			38