

Vedlegg 11 – Detaljert matvaregruppeinntak¹ vektet for ukedag og utdanningsnivå

Matvaregruppe², g/dag	Alle, n = 1964	Menn, n = 915	Kvinner, n = 1049
Brød, knekkebrød	140 (115)	170 (130)	112 (90)
Brød med 0-25% sammalt mel	44 (82)	54 (95)	35 (68)
Brød med 25-50% sammalt mel	20 (52)	26 (63)	14 (39)
Brød med 50-75% sammalt mel	36 (72)	46 (86)	27 (53)
Brød 75-100% grovt mel	26 (65)	32 (77)	21 (50)
Brød uspesifisert grovhet	4 (27)	5 (32)	4 (21)
Knekkebrød 0-25% grovt	1 (6)	1 (5)	1 (8)
Knekkebrød 25-50% grov	0 (3)	0 (1)	0 (3)
Knekkebrød 50-75% grov	2 (10)	1 (9)	3 (11)
Knekkebrød 75-100% grov	6 (17)	6 (18)	7 (17)
Knekkebrød uspesifisert grovhet	0 (5)	0 (3)	1 (7)
Andre kornvarer	56 (74)	61 (80)	52 (66)
Helkorn, gryn, mel	3 (16)	4 (18)	3 (15)
Ris, tørr vekt	11 (27)	11 (28)	10 (26)
Pasta, nudler, tørr vekt	13 (35)	15 (39)	11 (30)
Frokostblanding grov	15 (41)	17 (49)	13 (32)
Frokostblanding fin	1 (6)	1 (6)	1 (7)
Lefse, chapati, taco	8 (30)	8 (32)	8 (29)
Smørbrødkjeks	1 (7)	1 (7)	1 (7)
Pannekaker	4 (31)	4 (35)	4 (27)
Kaker	34 (72)	35 (74)	33 (71)
Småkaker, tørre kjeks	4 (16)	4 (18)	3 (15)
Gjærbakst, vafler	14 (47)	15 (50)	12 (42)
Andre kaker, glasurer	17 (51)	16 (48)	17 (54)
Poteter, potetprodukter	53 (94)	67 (111)	39 (71)
Potet, kokt/stekt	46 (91)	59 (109)	34 (68)
Pommes frites	5 (24)	6 (27)	4 (21)
Grønnsaker ³	169 (154)	169 (152)	168 (157)
Grønnsaker, frisk/fryst	137 (144)	132 (140)	142 (151)
Grønnsaker, konserver	19 (43)	22 (49)	16 (37)
Grønnsakspulvere og baser	1 (12)	1 (7)	1 (15)
Grønnsakssauser ⁴	11 (27)	14 (31)	9 (21)
Belgvekster	7 (30)	7 (34)	7 (28)
Belgvekster, tørre	1 (9)	2 (11)	1 (8)
Belgvekster, kokte/hermetiske	5 (28)	5 (30)	5 (25)
Frukt, bær ⁵	106 (146)	90 (134)	120 (154)
Frukt, bær frisk	105 (146)	89 (135)	119 (154)
Syltetøy	8 (21)	10 (24)	7 (17)
Juice, smoothie	74 (176)	85 (205)	64 (142)
Nøtter, frø	7 (17)	7 (20)	7 (15)
Saltede nøtter	3 (12)	4 (15)	2 (10)
Usaltede nøtter	3 (10)	3 (11)	3 (9)

Matvaregruppe², g/dag	Alle, n = 1964	Menn, n = 915	Kvinner, n = 1049
Frø	1 (6)	1 (5)	1 (6)
Vegetarprodukter	2 (17)	1 (13)	2 (19)
Kjøtt, kjøttprodukter	152 (155)	189 (172)	118 (130)
Rødt kjøtt	108 (142)	140 (160)	78 (116)
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	52 (117)	64 (130)	41 (105)
Farseprodukter unntatt pålegg	39 (82)	54 (100)	26 (57)
Kjøttpålegg, leverpostei	17 (29)	22 (34)	12 (22)
Hvitt kjøtt	41 (92)	45 (103)	38 (80)
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	36 (87)	39 (97)	34 (77)
Kjøtt, farseprodukter unntatt pålegg	4 (29)	5 (36)	3 (21)
Kjøttpålegg, leverpostei	1 (10)	1 (10)	2 (10)
Viltkjøtt, rå vekt	3 (28)	4 (33)	2 (20)
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	48 (98)	55 (110)	41 (85)
Mager/halvfet fisk, rå vekt	14 (67)	15 (72)	13 (63)
Fet fisk, rå vekt	16 (53)	19 (62)	13 (42)
Fiskeprodukter unntatt pålegg	9 (40)	10 (45)	7 (35)
Fiskepålegg	6 (22)	8 (26)	5 (19)
Skalldyr, fiskeinnmat	3 (20)	3 (22)	3 (18)
Egg	27 (52)	30 (59)	24 (46)
Melk, yoghurt	214 (300)	258 (352)	170 (222)
Melk	186 (289)	229 (340)	144 (215)
Helmelk	30 (117)	38 (148)	22 (75)
Lettmelk 1-1,2 % fett	52 (176)	66 (213)	38 (126)
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	53 (168)	67 (201)	38 (119)
Skummetmelk	18 (103)	21 (119)	17 (85)
Smaksatt melk	15 (78)	18 (94)	12 (58)
Uspesifisert melk	10 (47)	11 (47)	9 (47)
Yoghurt	28 (80)	29 (90)	26 (68)
Fløte, fløteprodukter	29 (68)	29 (75)	29 (60)
Fløte, rømme	12 (34)	11 (35)	12 (31)
Iskrem	11 (45)	11 (50)	11 (41)
Melk/fløte desserter	6 (38)	7 (44)	6 (32)
Ost	48 (57)	51 (63)	46 (51)
Hvit ost	44 (55)	46 (61)	42 (49)
Hvit ost, 30 % fett eller mer	5 (17)	4 (18)	5 (17)
Hvit ost, 20-29 % fett	26 (39)	29 (46)	23 (32)
Hvit ost under 20 % fett	11 (35)	9 (35)	12 (35)
Hvit ost, uspesifisert	2 (11)	3 (13)	2 (7)
Brunost	5 (14)	5 (16)	4 (13)
Brunost, 20+	4 (13)	5 (15)	3 (11)
Brunost, magrere	0 (3)	0 (2)	0 (4)
Prim, gomme	0 (3)	0 (3)	0 (3)
Smør, margarin, olje	30 (30)	36 (33)	25 (25)
Margarin	4 (11)	6 (13)	4 (9)
Lettmargarin, Brelett	2 (8)	3 (9)	2 (7)
Smør, Bremykt	6 (14)	8 (16)	5 (11)
Matolje	4 (8)	4 (9)	3 (7)
Majones, dressing	10 (22)	12 (26)	8 (19)

Matvaregruppe², g/dag	Alle, n = 1964	Menn, n = 915	Kvinner, n = 1049
Sukker, søtsaker	27 (51)	28 (54)	26 (47)
Sukker, søtstoffer	2 (10)	3 (15)	2 (5)
Honning, søtpålegg	3 (12)	3 (15)	2 (9)
Sjokolade, søtsaker	20 (41)	20 (44)	20 (38)
Snacks	11 (31)	13 (35)	9 (25)
Kaffe	382 (405)	450 (439)	320 (362)
Te	107 (255)	76 (222)	135 (280)
Saft/brus m/sukker	103 (273)	126 (309)	78 (228)
Brus m/sukker	61 (206)	76 (232)	46 (175)
Saft m/sukker	22 (125)	26 (144)	18 (100)
Nektar	1 (30)	2 (38)	1 (15)
Leskedrikk m/sukker	7 (53)	5 (53)	8 (55)
Energidrikk m/sukker	11 (83)	16 (102)	7 (61)
Saft/brus u/sukker	234 (434)	241 (448)	225 (416)
Brus kunstig søtet	164 (354)	168 (364)	160 (340)
Saft u/sukker	54 (223)	57 (236)	50 (210)
Energidrikk u/sukker	14 (95)	16 (110)	11 (77)
Leskedrikk u/sukker	2 (30)	1 (21)	3 (36)
Plantedrikk	11 (58)	6 (43)	15 (69)
Drikkevann, inkl. mineralvann	1115 (873)	1062 (923)	1160 (819)
Øl, vin alkoholfri	9 (70)	14 (91)	4 (40)
Øl	104 (415)	175 (558)	44 (224)
Vin	35 (126)	32 (131)	38 (125)
Brennevin	2 (27)	2 (17)	3 (35)
Drink mv	9 (91)	7 (96)	11 (82)

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå (universitet/høyskole eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9.

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁴Angir 70 % av vekten av grønnsaksbaserte sauser.

⁵Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.