

Vedlegg 11 – Detaljert matvaregruppeinntak¹ vektet for ukedag

Matvaregruppe², g/dag	Alle, n = 375	Menn, n = 194	Kvinner, n = 181
Brød, knekkebrød	126 (79)	144 (86)	107 (65)
Brød med 0-25% sammalt mel	19 (50)	21 (54)	17 (46)
Brød med 25-50% sammalt mel	21 (48)	26 (55)	16 (38)
Brød med 50-75% sammalt mel	38 (64)	44 (72)	32 (55)
Brød 75-100% grovt mel	34 (67)	40 (78)	26 (52)
Brød uspesifisert grovhet	3 (16)	3 (18)	2 (13)
Knekkebrød 0-25% grovt	1 (5)	1 (6)	1 (5)
Knekkebrød 25-50% grov	0 (1)	0 (0)	0 (1)
Knekkebrød 50-75% grov	2 (9)	2 (8)	3 (10)
Knekkebrød 75-100% grov	7 (16)	7 (17)	8 (15)
Knekkebrød uspesifisert grovhet	0 (2)	0 (0)	0 (3)
Andre kornvarer	36 (53)	42 (61)	30 (43)
Helkorn, gryn, mel	2 (12)	2 (11)	3 (12)
Ris, tørr vekt	5 (18)	6 (19)	5 (16)
Pasta, nudler, tørr vekt	6 (24)	8 (28)	5 (18)
Frokostblanding grov	16 (39)	18 (45)	13 (30)
Frokostblanding fin	1 (6)	0 (6)	1 (5)
Lefse, chapati, taco	4 (18)	6 (22)	2 (13)
Smørbrødkjeks	1 (5)	1 (6)	1 (5)
Pannekaker	1 (11)	1 (13)	1 (7)
Kaker	46 (73)	48 (75)	43 (70)
Småkaker, tørre kjeks	4 (13)	5 (15)	4 (12)
Gjærbakst, vafler	17 (46)	17 (44)	17 (48)
Andre kaker, glasurer	25 (56)	27 (62)	22 (48)
Poteter, potetprodukter	79 (99)	95 (114)	61 (75)
Potet, kokt/stekt	75 (99)	91 (115)	57 (73)
Pommes frites	2 (12)	2 (15)	1 (8)
Grønnsaker ³	147 (126)	147 (126)	146 (125)
Grønnsaker, frisk/fryst	122 (121)	118 (114)	125 (125)
Grønnsaker, konserver	18 (43)	20 (50)	16 (35)
Grønnsakspulvere og baser	1 (6)	1 (7)	1 (6)
Grønnsakssaus ⁴	8 (37)	11 (48)	5 (19)
Belgvekster	5 (19)	6 (22)	4 (15)
Belgvekster, tørre	2 (13)	4 (17)	1 (6)
Belgvekster, kokte/hermetiske	2 (13)	2 (11)	3 (14)
Frukt, bær ⁵	131 (144)	123 (151)	140 (136)
Frukt, bær frisk	131 (144)	122 (151)	140 (136)
Syltetøy	17 (23)	20 (26)	13 (18)
Juice, smoothie	71 (145)	79 (153)	63 (136)
Nøtter, frø	6 (14)	6 (15)	5 (12)
Saltede nøtter	3 (10)	3 (12)	2 (7)
Usaltede nøtter	3 (8)	3 (10)	3 (7)
Frø	1 (3)	0 (2)	1 (4)
Vegetarprodukter	0 (5)	0 (6)	0 (3)

Matvaregruppe², g/dag	Alle, n = 375	Menn, n = 194	Kvinner, n = 181
Kjøtt, kjøttprodukter	128 (134)	155 (147)	99 (111)
Rødt kjøtt	107 (131)	129 (145)	82 (109)
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	56 (115)	66 (127)	45 (99)
Farseprodukter unntatt pålegg	37 (76)	46 (90)	26 (55)
Kjøttpålegg, leverpostei	13 (18)	16 (20)	10 (15)
Hvitt kjøtt	16 (54)	18 (62)	14 (43)
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	15 (53)	16 (60)	14 (43)
Kjøtt, farseprodukter unntatt pålegg	1 (10)	1 (13)	0 (2)
Kjøttpålegg, leverpostei	0 (3)	0 (3)	0 (2)
Viltkjøtt, rå vekt	5 (35)	8 (45)	3 (20)
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	73 (119)	79 (125)	67 (113)
Mager/halvfet fisk, rå vekt	27 (95)	30 (97)	26 (93)
Fet fisk, rå vekt	15 (52)	18 (61)	12 (42)
Fiskeprodukter unntatt pålegg	14 (49)	11 (42)	16 (55)
Fiskepålegg	8 (21)	11 (24)	6 (16)
Skalldyr, fiskeinnmat	7 (34)	9 (38)	5 (30)
Egg	24 (41)	25 (43)	23 (38)
Melk, yoghurt	238 (265)	279 (300)	196 (220)
Melk	217 (261)	259 (294)	175 (218)
Helmelk	41 (115)	48 (137)	34 (87)
Lettmelk 1-1,2 % fett	57 (159)	66 (173)	47 (142)
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	45 (144)	62 (174)	28 (107)
Skummetmelk	42 (138)	48 (163)	35 (105)
Smaksatt melk	2 (26)	3 (30)	1 (19)
Uspesifisert melk	11 (43)	13 (46)	9 (42)
Yoghurt	21 (57)	20 (57)	22 (57)
Fløte, fløteprodukter	23 (50)	22 (50)	24 (49)
Fløte, rømme	9 (24)	9 (24)	9 (24)
Iskrem	9 (37)	8 (34)	11 (41)
Melk/fløte desserter	5 (27)	5 (32)	4 (18)
Ost	40 (44)	38 (44)	42 (45)
Hvit ost	33 (43)	31 (44)	35 (42)
Hvit ost, 30 % fett eller mer	7 (24)	5 (19)	8 (28)
Hvit ost, 20-29 % fett	19 (30)	19 (33)	19 (25)
Hvit ost under 20 % fett	5 (16)	5 (16)	6 (16)
Hvit ost, uspesifisert	2 (10)	2 (11)	2 (9)
Brunost	7 (14)	7 (14)	7 (14)
Brunost, 20+	6 (13)	6 (14)	6 (13)
Brunost, magrere	0 (3)	0 (2)	0 (3)
Prim, gomme	0 (2)	0 (3)	0 (1)
Smør, margarin, olje	31 (28)	35 (30)	26 (24)
Margarin	6 (13)	7 (14)	5 (11)
Lettmargarin, Brelett	3 (8)	3 (8)	3 (7)
Smør, Bremykt	8 (14)	9 (17)	6 (11)
Matolje	3 (6)	2 (6)	3 (6)
Majones, dressing	9 (21)	11 (24)	7 (17)
Sukker, søtsaker	18 (30)	18 (31)	18 (30)
Sukker, søtstoffer	2 (5)	3 (6)	2 (4)

Matvaregruppe², g/dag	Alle, n = 375	Menn, n = 194	Kvinner, n = 181
Honning, søtpålegg	3 (11)	4 (14)	2 (7)
Sjokolade, søtsaker	13 (28)	12 (26)	14 (29)
Snacks	4 (16)	4 (18)	3 (14)
Kaffe	503 (364)	552 (399)	454 (320)
Te	151 (290)	140 (306)	160 (269)
Saft/brus m/sukker	43 (145)	55 (162)	31 (123)
Brus m/sukker	12 (69)	16 (77)	9 (60)
Saft m/sukker	28 (122)	37 (138)	18 (102)
Nektar	1 (24)	0 (0)	2 (33)
Leskedrikk m/sukker	2 (22)	2 (25)	2 (20)
Energidrikk m/sukker	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Saft/brus u/sukker	58 (175)	63 (189)	50 (155)
Brus kunstig søtet	41 (137)	41 (142)	39 (130)
Saft u/sukker	17 (108)	22 (131)	11 (73)
Energidrikk u/sukker	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Leskedrikk u/sukker	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Plantedrikk	5 (36)	3 (28)	7 (42)
Drikkevann, inkl. mineralvann	720 (601)	552 (536)	900 (615)
Øl	81 (321)	136 (431)	24 (107)
Vin	65 (138)	74 (153)	56 (121)
Brennevin	5 (23)	7 (25)	2 (19)
Drink mv	1 (14)	1 (12)	1 (16)

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist 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.