

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2021-01-19

Energirikt & billigt

Tips för en liten plånbok

- ✓ Titta efter "veckans erbjudande" i din mataffär eller i reklambladet.
- ✓ Titta efter livsmedel som har kort datum och nedsatt pris, ät dessa snart eller frys in. Vissa mataffärer har speciella hyllor för detta.
- ✓ Bli bonuskund för extra rabatter och erbjudanden
- ✓ Handla efter säsong.
- ✓ Undvik att slänga mat. Gör en måltid av rester du har hemma eller frys in.
- ✓ Utgå från vad som finns hemma vid planering av måltider.
- ✓ Mat från växtriket är oftast billigare än mat från djurriket, välj till exempel bönor/linser istället för kött.
- ✓ Undvik att äta måltider på restaurang, caféer eller andra uteställen.
- ✓ Köp frysta livsmedel istället för färska, tex grönsaker och fisk.
- ✓ Lukta och smaka om du har möjlighet, "bäst före" är bara en märkning och innebär i många fall ofta bra efter.

Bra livsmedel att ha hemma

I skaffariet	Pris per förpackning*
Baljväxter, tex röda linser 800g	20 kr
Torkad frukt, tex russin 250 g	10 kr
Nötter, tex jordnötter 1kg	32 kr
Fröer, tex solroskärnor 400 g	15 kr
Havregryn, 1,5 kg	16 kr

Matgryn, tex ris, bulgur, couscous, mathavre 1 kg	20 kr
Pasta, tex spagetti 1 kg	12 kr
Kokosmjölk, 400ml	14 kr
Mjukt bröd, storpack typ skogaholmslimpa	20 kr
Knäckebröd husman 520 g	12 kr
Olja, tex rapsolja 1L	16 kr
Krossade tomater, 400-500 g	6 kr
Nötsmör, tex jordnötssmör 350 g	26 kr

I Kylen	Pris per förpackning*
Sill på burk, 220 g	17 kr
Ägg, per st	1,80 kr
Mjök 3%, 1L	10 kr
Fil/yoghurt 3%, 1 L	10 kr
Keso, 500 g	22 kr
Potatis, morötter, rotfrukter och grönsaker	Stor säsongsvariation
Nyponsoppa/juice, 1L	8 kr
Grädde 40%, 5 dl	20 kr
Majonnäs, äkta, 450 g	19 kr
Färdiga soppor, tex ärtsoppa 500g	10kr
Krämiga röror, tex potatissallad, rödbetssallad, 1 kg	28 kr
Frukt i säsong	Stor säsongsvariation
Blodpudding, 500 g	10 kr
Sylt/marmelad, tex jordgubbssylt i hink 1,5 kg	28 kr

I Frys	Pris per förpackning*
Färdigrätt, tex lasagne, paj eller köttbullar med mos	20 kr
Pizza, tex Margarita 300g	15 kr
Fisk, tex fiskpinnar 450g	15 kr
Vegobiffar, tex falafel 800g	40 kr
Bär/frukt, tex frysta jordgubbar 1 kg	29 kr
Grönsaker, tex frysta ärtor eller sommargrönsaker, 1kg	15 kr

*anger lägsta funna pris online

Energiberikning

Varje förslag nedan motsvarar ungefär 100 kcal

- ✓ Rapsolja/olivolja, 1 msk
- ✓ Smör/margarin 75 - 80%, 1 msk
- ✓ Grädde 40%, 2 msk
- ✓ Crème fraiche 34%, 2 msk
- ✓ Sylt, 3 msk
- ✓ Jordnötssmör, 1 msk
- ✓ Strösocker, 2 msk
- ✓ Majonnäs 1 msk

Genom att berika den mat du redan äter idag kan du på ett enkelt sätt få i dig mer energi, utan att portionerna blir för stora. Det kan vara en bra strategi om aptiten är liten eller om du tappat ofrivilligt i vikt. Här nedan finns några förslag hur du kan berika måltider:

- ✓ **Rapsolja** är ett mycket prisvärt och enkelt sätt att berika måltider utan att smaken förändras. Prova till exempel att blanda ner en matsked olja i gröten eller i yoghurten. Du kan välja att köpa en fetare yoghurt om du inte vill berika med olja, men då till en högre kostnad. Tillsätt också en matsked olja till varje färdig portion pasta, ris och potatis.

✓ **Vispgrädde och matfett**

Vispgrädde är ett energirikt livsmedel som förhöjer smaken. Prova gärna att:

- Blanda vanlig mjölk med grädde som tillbehör till kräm och gröt
- Servera grädde med bär eller frukt
- Servera till eller blanda grädde i nyponsoppa, blåbärssoppa och chokladdryck
- Blanda en skvätt grädde i kaffet
 - Blanda grädde eller matfett i omeletter, färsrätter och gratänger.

- Välj gärna en rätt där grädde och matfett ingår:

Potatismos, gratäng eller stuvning

Pastagrätäng eller stuvade makaroner

Risotto

- ✓ **Färdigköpta maträtter:** kan du tillsätta en klick smör, lite olja eller grädde i.
- ✓ **Såser och soppor:** Basera såser på grädde och berika soppor med grädde/olja/äggula
- ✓ **Grönsaker:** är hälsosamma men innehåller inte så mycket energi, ringla därför olja eller oljebaserad vinägrette över dina grönsaker. På kokta grönsaker passar smör eller margarin bra.
- ✓ **Servera tillbehör:** såsom gelé, lingonsylt, äppelmos eller rödbetsallad till maten.
- ✓ **Smörgåsar:** servera med extra matfett och ta dubbla pålägg, till exempel ägg och kaviar, jordnötssmör och banan, köttbullar och rödbetsallad, majonnäs och tomat.

Energigivande drycker

Att dricka energigivande drycker är ett enkelt sätt att få i sig mer kalorier. Observera att vatten, te, kaffe och lighdrycker utan något annat i, inte innehåller någon energi.

Dryck	Kalorier*	Pris per glas**
Chokladmjölk	170 kcal	2,40 kr
Mjölk 3%	120 kcal	1,90 kr
Nyponsoppa	100 kcal	1,60 kr
Juice	80 kcal	1,79 kr
Läsk	80 kcal	1,30 kr
Saft (ej light)	72 kcal	0,50 kr
Lättöl	60 kcal	2,40 kr

* kalorier per glas. Ett glas= 2 dl

** anger lägsta funna pris online, ett glas = 2 dl

Förslag på energirika och billiga frukostar och mellanmål

Förslag med kalorier och pris

- ✓ 2 dl yoghurt (2–3% fett) med 1 msk rapsolja samt 2 msk solroskärnor, 1 dl havregryn och 1/2 dl fryst bärmix.
Pris: 5 kr. Energi: 566 kalorier, 14,6 g protein
- ✓ Havregrynsgröt (1 dl gryn) med 1 msk rapsolja och 3 msk sylt. Servera med 1,5 dl mjölk 3%.
Pris: 4 kr. Energi: 412 kcal
- ✓ 1 dl Keso med 2 msk solrosfrön och 2 msk russin.
Pris: 7 kr. Energi: 255 kcal
- ✓ 1 smörgås med smörgåsfett och 4 msk keso.
Pris: 2,70 kr. Energi: 182 kcal
- ✓ 1 smörgås med 1,5 msk jordnötssmör och 1/2 banan
Pris: 4,5 kr. Energi: 280 kcal
- ✓ 1,5 dl nyponsoppa (av pulver) med 3 msk grädde.
Pris: 3 kr Energi: 245 kcal
- ✓ Äppelklyftor av 1 äpple med 2 msk jordnötssmör.
Pris: 5 kr. Energi: 264 kcal
- ✓ 2 ägghalvor med 1 msk majonnäs och sill 4 bitar.
Pris: 4 kr. Energi: 245 kcal
- ✓ 2 digestivekex med 1 msk färskost/jordnötssmör och 2 tsk marmelad
Pris: 3 kr. Energi: 210–270 kcal

Kom ihåg: Välj valfritt energigivande dryck från listan ovan.

Förslag på billiga och energirika luncher/middagar

Förslag med kalorier och pris. Kom ihåg att addera energigivande dryck från listan ovan.

- ✓ Varma koppen med 1 ägg och 0,5 dl vispgrädde
Pris: 8 kr. Energi: 370kcal
- ✓ Mos och korv
Pulvermos med 2 korvar och cole slaw 1 port 75 g
Pris: 9 kr. Energi 485 kcal
- ✓ Omelett på 2 st ägg, 4 msk grädde med tillbehör så som frysta grönsaker, skinka eller vad som finns hemma, rester av kokt potatis. Ta gärna i det du har hemma.
Pris för ägg och grädde: 6,5 kr. Energi för ägg och grädde: 415 kcal
- ✓ Nudelwok på 200 g äggnudlar, 50 grönsaksblandning fryst, 1 dl kokosmjölk, 80 g kikärtor.
Berika de koka nudlarna genom att blanda i en matsked rapsolja.
Pris: ca 11 kr. Energi: 745 kcal
- ✓ 100 g blodpudding. Servera med lingonkeso (blanda 2 msk keso och 2 msk lingonsylt) och servera med 1 glas apelsinjuice (2dl).
Energi: 428 kcal, 17 g protein. Pris: 8 kr.

Röker eller snusar du?

Den genomsnittliga kostnaden för rökning är cirka 37.5 kronor om dagen (Källa: Nicorette.se).
Varje cigarett du inte röker innebär mer pengar i fickan som du kan lägga på din hälsa.

	År	Månad	Vecka	Dag
1 paket per dag =	21 900 kr	1800 kr	420 kr	60 kr
1 paket i veckan =	3140 kr	260 kr	60 kr	8,60 kr

