

Mjökproteinfri kost

Här kan du se beräknade kostnader för
Konsumentverkets mjökproteinfria matsedel.
Matsedeln och mer information finns på
www.konsumentverket.se.

Du kan själv jämföra specialkosternas kostnader med normalkostens för att se vilka merkostnader du får. Beräkningarna för normalkosten hittar du på www.konsumentverket.se.

Observera att Konsumentverkets beräkningar är exempel på näringsriktiga matsedlar och vad de kostar per månad. Detta är alltså ingen norm! Tanken är att våra kostnadsberäkningar kan användas som referensvärden och vara till stöd när du planerar din egen matbudget.

Matkostnader för barn 6 månader–9 år

Barn. Livsmedel. Individuella budgetposter kronor/månad

Livsmedel	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år
All mat lagas hemma	790	1 000	1 340	1 580
All mat lagas hemma, utom lunch vardagar	620	800	1 070	1 260

Matkostnader för barn 10–17 år

Barn 10–17 år. Livsmedel. Individuella budgetposter kronor/månad

Livsmedel	10–13 år	14–17 år
All mat lagas hemma	1 990	2 400
All mat lagas hemma, utom lunch vardagar	1 590	1 910

Matkostnader för vuxen 18–75+ år

Vuxen 18-75+. Individuella budgetposter kronor/månad				
Livsmedel	18–30 år	31–60 år	61–74 år	75 år+
All mat lagas hemma	2 630	2 470	2 220	1 980
All mat lagas hemma, utom lunch vardagar	2 100	1 970	1 770	1 580

Om matsedeln

Alla livsmedel i normalkosten som innehåller mjölkprotein är här utbytta till olika ersättningsprodukter. Vi har räknat på färdigköpt bröd för att jämförelsen mellan den mjölkfria kosten och normalkosten ska bli så rättvis som möjligt. Den mjölkproteinfria matsedelns mjölkersättningsprodukt är närings- och prisberäknad utifrån en tredjedel av respektive ris-, soja- och havreprodukter. I vår mjölkproteinfria kost ingår endast en liten del industrilagade produkter som till exempelvis mjölkfri leverpastej och mjölkfritt margarin. Maträtter av hel- och halvfabrikat har inte använts i vår beräkning, även att det finns industriellt framtagna mjölkfria rätter som kan fungera bra för den enskilde individen.

Kostnaden för mjölkersättning varierar mycket beroende på både vilken produkt som används och hur stor del av kostnaden som hushållet själv står för. Mjolkprodukter hör till baslivsmedlen och är en väsentlig näringskälla under uppväxtåren. Därför är det särskilt viktigt att hitta mjölkersättning som fungerar bra och att göra en individuell bedömning av hur mjölkprodukterna ska ersättas.