

# Grupp 26-31: Färdigrätter m.m.

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Här får du veta vad som gäller för Nyckelhålmärkning av produkter som ingår i livsmedelsgrupp 26-31.

## Allmänt om livsmedelsgrupperna

Livsmedelsgrupp 26 omfattar färdigrätter som i sig själv utgör en komplett måltid baserad på tallriksmodellen och där ytterligare måltidskomponenter inte behöver ingå. Tallriksmodellen består av tre delar; en proteindel (till exempel kött, fisk eller baljväxter), en kolhydratdel (till exempel potatis, pasta eller couscous) och en del grönsaker, frukt och/eller bär. I vegetariska rätter kan baljväxter utgöra rättens proteindel, förutsatt att mängden baljväxter inte räknas med i kriteriet för minsta mängd grönsaker per 100 g produkt.

I livsmedelsgrupperna 27 – 29 ställs det krav på minst två komponenter där en komponent måste vara grönsaker/frukt/bär, och som antingen kan ätas för sig eller ingå i en komplett måltid, till exempel en pizza eller en pizza med sallad till.

Livsmedelsgrupp 30 är ett vegetariskt alternativ till livsmedelsgrupp 29.

Livsmedelsgrupp 31 omfattar färdigrätter som inte har en balanserad sammansättning av protein, kolhydrater och grönsaker, frukt och/eller bär, och som kan uppfattas som ett tillbehör.

Om produkterna innehåller flera portioner ska varje portion uppfylla villkoren för respektive livsmedelsgrupp. Där det ingår mer än en portion måste antalet portioner uppges på förpackningen.

Villkoren för de här grupperna ska vara uppfyllda också efter att färdigrätten tillretts enligt tillagningsanvisningen på förpackningen.

## Livsmedelsgrupp 26: Färdigrätter som är en komplett måltid

### I livsmedelsgrupp 26 ingår:

Färdigrätter (med undantag för produkter i livsmedelsgrupperna 27-31) som är avsedda att utgöra en komplett måltid med protein, kolhydrater och grönsaker, frukt eller bär, som innehåller

- 400-750 kcal (1670-3140 kJ) per portion och
- minst 28 g rotfrukter, baljväxter (förutom jordnötter), andra grönsaker (exkl. potatis) eller frukt och bär per 100 g produkt.

Eventuell spannmålsdel ska uppfylla fullkornsvillkoret i den aktuella livsmedelsgruppen.

Om glutenfri pasta ingår gäller fibervillkoret i livsmedelsgrupp 10.

I livsmedelsgrupp 26 ingår färdigrätter som i sig själv utgör en komplett måltid, det vill säga färdiga produkter samt produkter tillredda enligt tillverkarens anvisningar.

Om färdigrätten innehåller en spannmålsdel, till exempel pasta, ska denna del uppfylla fullkornsvillkoret för pasta i livsmedelsgrupp 10, det vill säga pastan ska innehålla minst 50 % fullkorn räknat på produktens torrs substans.

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Pasta bolognese
- Köttbullar med potatismos, grönsaksblandning och sås
- Vegetariska biffar med potatis och sås
- Fyllt pasta (till exempel ravioli) med räkor och squash
- Laxpytt med potatis och rotfrukter
- Fyllt pannkakor (crêpes) som innehåller ris, grönsaker och kött

- Fiskgratäng med potatismos, grönsaker och sås
- Kycklingbröst i sås med fullkornsrís och grönsaker

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Ostsmörgås
- Piroger, pizzor och pajer
- Soppor
- Pannkakor och plättar med sylt

## Livsmedelsgrupp 27: Piroger, pizzor och pajer

### I livsmedelsgrupp 27 ingår:

Piroger, pizzor och andra pajer än efterrättspajer, baserade på spannmål, som innehåller

- minst 250 kcal (1050 kJ) per portion och
- minst 28 g rotfrukter, baljväxter (förutom jordnötter), andra grönsaker (exkl. potatis) eller frukt och bär per 100 g produkt.

Spannmålsdelen ska innehålla minst 30 % fullkorn, räknat på produktens torrsubstans.

Om glutenfri spannmålsdel ingår gäller att den ska innehålla minst 10 % fullkorn räknat på produktens torrsubstans.

För att få Nyckelhålmärkas ska spannmålsdelen i dessa produkter, till exempel pizzaskalet och pajdegen, innehålla minst 30 % fullkorn, räknat på produktens torrsubstans, vilket är samma som kravet på fullkorn i mjukt bröd, se livsmedelsgrupp 8 a).

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Paj med skinka, broccoli och ost
- Kött- och grönsakspirog
- Fullkornspizza med grönsaker
- Vårullar

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Pannkakor, plättar, crêpes
- Pajskal
- Efterrättspaj
- Pitabröd eller wraps

## Livsmedelsgrupp 28: Smörgåsar, baguetter och wraps

### I livsmedelsgrupp 28 ingår:

Smörgåsar, baguetter, wraps och liknande produkter, baserade på spannmål, som innehåller

- minst 150 kcal (630 kJ) per portion och
- minst 25 g rotfrukter, baljväxter (förutom jordnötter) och andra grönsaker (exkl. potatis) eller frukt och bär per 100 g produkt.

Spannmålsdelen ska innehålla minst 30 % fullkorn, räknat på spannmålsdelens torrsubstans.

Om glutenfri spannmålsdel ingår gäller att den ska innehålla minst 10 % fullkorn räknat på produktens torrsubstans.

För att få Nyckelhålmärkas ska spannmålsdelen i dessa produkter innehålla minst 30 % fullkorn, räknat på produktens torrsubstans, vilket är samma som kravet på fullkorn i mjukt bröd, se livsmedelsgrupp 8 a).

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Pitabröd/wraps med fisk eller kött och grönsaker
- Baguette med fisk eller kött och grönsaker
- Hamburgare med bröd och grönsaker

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Pitabröd/wraps med kött eller fisk men utan grönsaker
- Baguette med kött eller fisk men utan grönsaker
- Våfflor

## Livsmedelsgrupp 29: Soppor med kött och fisk

### I livsmedelsgrupp 29 ingår:

Soppor med kött och fisk (färdiga produkter samt produkter tillredda enligt tillverkarens anvisning) som innehåller

- minst 100 kcal (420 kJ) per portion och
- minst 28 g rotfrukter, baljväxter (förutom jordnötter), andra grönsaker (exkl. potatis) eller frukt och bär per 100 g produkt.

Eventuell spannmålsdel ska uppfylla fullkornsvillkoret i den aktuella livsmedelsgruppen.

Om glutenfri pasta ingår gäller fibervillkoret i livsmedelsgrupp 10.

Om produkten innehåller till exempel krutonger ska dessa uppfylla kravet för fullkorn (jämför livsmedelsgrupp 8) Om ris ingår i produkten, måste detta vara ett fullkornsrisk (jämför villkoret i livsmedelsgrupp 5).

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Färdiglagade soppor, till exempel köttsockpa
- Frysta soppor, till exempel fisksoppa
- Pulversoppa med fisk eller kött som tillreds enligt anvisning

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Gryträter
- Såser

## Livsmedelsgrupp 30: Soppor utan fisk och kött

### I livsmedelsgrupp 30 ingår:

Soppor utan fisk och kött (färdiga produkter samt produkter tillredda enligt tillverkarens anvisning) som innehåller

- minst 100 kcal (420 kJ) per portion och
- minst 50 g rotfrukter, baljväxter (förutom jordnötter), andra grönsaker (exkl. potatis) eller frukt och bär per 100 g produkt.

Eventuell spannmålsdel ska uppfylla fullkornsvillkoret i den aktuella livsmedelsgruppen.

Om glutenfri pasta ingår gäller fibervillkoret i livsmedelsgrupp 10.

I den här livsmedelsgruppen ingår vegetariska alternativ till produkter som ingår i livsmedelsgrupp 29.

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Färdiglagade grönsakssoppor
- Frysta grönsakssoppor
- Pulversoppa med grönsaker som tillreds enligt anvisning

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Såser
- Gryträter

## Livsmedelsgrupp 31: Färdigrätter som inte är en komplett måltid

### I livsmedelsgrupp 31 ingår:

Färdigrätter som inte utgör en komplett måltid och som inte omfattas av livsmedelsgrupperna 26-30.

Rätten ska innehålla

- minst 100 kcal (420 kJ) per portion, och
- minst 50 g rotfrukter, baljväxter (förutom jordnötter), andra grönsaker (exkl. potatis) eller frukt och bär per 100 g produkt.

Eventuell spannmålsdel ska uppfylla fullkornsvillkoret i den aktuella livsmedelsgruppen.

Om glutenfri pasta ingår gäller fibervillkoret i livsmedelsgrupp 10.

Färdigrätterna i den här livsmedelsgruppen utgör inte en komplett måltid (jämför livsmedelsgrupp 26) utan de kan kompletteras med ytterligare komponenter. I livsmedelsgruppen kan det ingå grönsaksrätter, rätter med grönsaker och kött, fisk eller vegetabiliskt protein, eller rätter med grönsaker och spannmål.

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Grönsaker med kikärter
- Broccoligratäng
- Fisk med grönsaker
- Rotfruktsgratäng
- Sallad med dressing

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Potatisgratäng

Senast uppdaterad 27 februari 2018 Ansvarig grupp LK\_Team Redlighet