

Forslag NNR2022			Dagens norske kostråd	Dagens forbruk*
	Helse	Miljø		
Rødt kjøtt Svin, storfe, småfe og vilt	Maks 350 g/uke, tilberedt Bearbeidet så lavt som mulig	Langt under 350g/uke	Velg magert kjøtt og kjøttprodukter. Maks 500 g/uke, rødt og bearbeidet kjøtt (tilberedt vare) NB: Svin, storfe, småfe	Beregnet reelt forbruk, omregnet til tilberedt: 535 g/uke
Hvitt kjøtt		Ikke økning fra dagens inntak, helst reduksjon	Ingen mengdeanbefaling. Hvitt kjøtt bør velges fremfor rødt.	Beregnet reelt forbruk: 150 g/uke (tilberedt)
Egg	0-1 egg/d	Nedre del av 0-1 egg/d	Ingen mengdeanbefaling	Drøyt ½ egg/d
Melk og meieriprodukter	250-500g/d, magre (10g ost = 100g melk). Ved lavere inntak anbefales berikede eller andre matvarer	Største bidragsyteren til klimagassutslipp i nordiske kosthold	Magre produkter som del av daglig kosthold: 3-om-dagen.	Ca. 800g/d, regnet som melkeenheter
Frukt, bær og grønnsaker	Minst 500-800 g/d, minst 50% grønnsaker	Kan bidra til redusert klimapåvirkning pga. lave utslipp	Minst 500g/d, (5-om-dagen). Halvparten grønnsaker	Beregnet til ca 350g/d
Belgvekster/linser	Bør være del av et sunt og miljøvennlig kosthold, og bør utgjøre en vesentlig del av kostholdsmønsteret. I kosthold med lite kjøtt er belgvekster og linser viktige bidragsytere til protein, jern og sink			I underkant av 10 g/d
Nøtter og frø	20-30 g/d	Når økt inntak, må gjøres en mer detaljert anbefaling	Ingen mengdeanbefaling	Underkant av 10 g/d
Fullkorn	90 g/d	Lavt klimaavtrykk	70-90 g/d	Ca. 60 g/d
Kostholdsmønster	Plantebasert kost med mye grønnsaker, frukt, fullkorn, fisk, magre meieriprodukter og belgvekster, samt lavt inntak av rødt og bearbeidet kjøtt, sukkerholdig drikke, søtsaker, salt og fint/raffinert mel		Ikke eget, men overordnet: Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker	Ifølge Utviklingen i norsk kosthold er ikke dagens kosthold helt etter dagens anbefalinger: For lite fisk, grønnsaker, frukt og bær. Samtidig for høyt inntak av sukker, salt og mettet fett, og et noe for høyt forbruk av rødt kjøtt