

Livsmedelskostnader 2025

Kostnader beräknade utifrån en 30-dagarsmatsedel för normalkost och specialkost. Specialkost omfattar glutenfri, laktosfri och mjölkproteinfri kost.

Livsmedelskostnader per månad

	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år	10–13 år	14–17 år	18–30 år	31–60 år	61–74 år ¹
Normalkost									
All mat lagas hemma	1 050	1 210	1 610	2 390	3 000	3 610	3 960	3 730	3 350
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	710	910	1 240	1 830	2 300	2 770	3 040	2 860	2 570
Glutenfri kost									
All mat lagas hemma	1 160	1 370	1 720	2 510	3 160	3 800	4 170	3 930	3 520
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	790	1 020	1 340	1 970	2 470	2 980	3 270	3 080	2 760
Laktosfri kost									
All mat lagas hemma	–*	–*	1 720	2 470	3 100	3 730	4 090	3 850	3 460
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	–*	–*	1 330	1 900	2 390	2 880	3 160	2 970	2 670
Mjölproteinfri kost									
All mat lagas hemma	1 220	1 410	1 690	2 460	3 090	3 720	4 080	3 840	3 450
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	860	1 100	1 330	1 940	2 440	2 940	3 220	3 030	2 720

*Beräkningar för laktosfri kost för barn 6–23 månader har inte beräknats eftersom medfödd laktosintolerans är ytterst ovanligt.

Skillnad i kostnader per månad jämfört med normalkost

	6–11 mån	1 år	2–5 år	6–9 år	10–13 år	14–17 år	18–30 år	31–60 år	61–74 år ¹
Glutenfri kost									
All mat lagas hemma	110	160	110	120	160	190	210	200	170
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	80	110	100	140	170	210	230	220	190
Laktosfri kost*									
All mat lagas hemma	–*	–*	110	80	100	120	130	120	110
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	–*	–*	90	70	90	110	120	110	100
Mjölproteinfri kost									
All mat lagas hemma	170	200	80	70	90	110	120	110	100
All mat lagas hemma utom lunch vardagar	150	190	90	110	140	170	180	170	150

¹ Beräkningarna görs utifrån de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) och dessa sträcker sig endast upp till 74 år.

Om beräkningarna

- Beräkningarna är en uppskattning av hur en rimlig konsumtionsstandard kan se ut. Det är inte statistik, utan ungefärliga kostnader för hur det kan se ut.
- I kostnaderna ingår inte eventuella merkostnader för livsmedel under storhelger som exempelvis jul, nyår, påsk och midsommar. Vi har heller inte anpassat beräkningarna för att ha gäster eller för att själv vara bortbjuden.
- I matsedlarna ingår frukost, lunch, middag och tre mellanmål per dag. Innehållet bygger på vanliga, näringsriktiga och prisvärda maträtter. Det är övervägande del hemlagad mat och en liten mängd hel- och halvfabrikat, då vi utgår från att hushållen har begränsad tid för matlagning och bakning.
- Eftersom många äter lunch utanför hemmet har två alternativ för livsmedelskostnaderna beräknats:
 - Kostnaderna bygger på att alla måltider tillagas hemma.
 - Kostnaderna bygger på att all mat förutom lunch på vardagar tillagas hemma. Kostnader för lunch under vardagar ingår inte i beräkningarna. Vi räknar med att barn och ungdomar som går i skolan får mat på förskolan eller skolan och att många vuxna äter lunch på restaurang. Kostnaden för utelunchen får man lägga till själv.

[Mer information om Konsumentverkets matsedel och hur beräkningarna görs finns i 2019:12 Konsumentverkets matsedel](#)