

# Nyckelhålet

Nyckelhålet är en symbol som hjälper dig som konsument att göra hälsosamma val av livsmedel. Symbolen har tagits fram av Livsmedelsverket, och har accepterats av livsmedelskedjor och industrier. Märkningen är frivillig och gäller framför allt färdigförpackade livsmedel.

Nyckelhålet är vitt på en grön eller svart cirkel. Symbolen får användas på till exempel förpackningar, hyllkantsetiketter eller användas av restauranger.



Livsmedel som är märkta med nyckelhålet följer ett eller flera av följande krav, jämfört med andra livsmedel av samma typ:

- mindre eller nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfibrer och fullkorn.

Naturligt fettsnåla och fiberrika livsmedel som har rätt att märkas med nyckelhålet är:

- grönsaker
- potatis och rotfrukter
- frukt och bär
- rena produkter av fisk, kyckling och kött.

Fettsnåla varianter av dessa livsmedel kan få nyckelhålmärkningen:

- mjölkprodukter och ost
- matfett
- charkuterivaror.

**Dietistverksamheten i primärvården**  
Region Skåne, 2020

Sida 1 av 2.

# Nyckelhålet

Fiberrika varianter av dessa livsmedel kan få nyckelhålsmärkningen:

- bröd, kex, skorpor och pastaprodukter
- mjöl, gryn, flingor
- frukostflingor
- välling och grötar för vuxna.

Varianter av färdigberedda produkter kan få nyckelhålsmärkningen:

- färdigrätter
- pajer, piroger, pizzor
- soppor.

## ***Vill du själv laga nyckelhålsmat?***

Sök efter enkla ”nyckelhålsrecept” i olika kategorier på [livsmedelseverket.se](https://www.livsmedelseverket.se)

***Nyckelhålet hjälper dig att välja bättre matvaror.***



**Dietistverksamheten i primärvården**  
Region Skåne, 2020

Sida 2 av 2.