



2015-03-30 07:00 CEST

Ägg, lax och inlagd sill favoriter på påskbordet

72 procent av svenskarna vill gå ner i vikt – och nu står de inför en av årets största mathelger. De svenska påskborden kommer att domineras av ägghalvor, lax och inlagd sill tillsammans med köttbullar och Janssons. Det visar en ny YouGov-undersökning gjord på uppdrag av ViktVaktarna. ”Fundera på vad och hur mycket du verkligen behöver på din påsktallrik och njut av den maten”, uppmanar Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

För hälften av svenskarna är de klassiska ägghalvorna givna favoriter på påskbordet. Nästan lika många svarar lax. Två av fem hyllar också den inlagda sillen – men då ska den vara just inlagd. Så lite som 14 procent föredrar krämig sill och endast 10 procent gillar sillröra.

Andra populära inslag på påskbordet är köttbullar, Janssons frestelse, olika ostar, prinskorv och skaldjur.

Karin Nileskog är kostansvarig på ViktVäktarna. Hennes råd inför påsken till de 72 procent av svenskarna som vill gå ned i vikt är att unna sig det de verkligen vill ha men att handla maten, och också äta den, med måtta.

– Påsken är en högtid med fokus på mat – och vi och tenderar dessutom att fira den i fyra-fem dagar, beroende på hur länge det finns rester kvar i kylan. Handla med måtta. Fundera på vad och hur mycket du verkligen behöver på din påsktallrik och njut av den maten, säger Karin Nileskog.

Vidare visar undersökningen vissa skillnader mellan kvinnor och män. Kvinnorna är exempelvis betydligt mer förtjusta i lax än vad männen är (56 % mot 41 %) medan männen i större utsträckning föredrar prinskorv (33 % mot 18 %) och alkohol som öl och snaps (32 % mot 11 %).

Från undersökningen:

Vilka av följande är dina favoriter på påskbordet (flerval ok)?

- Ägghalvor 54 %
- Lax 48 %
- Inlagd sill 41 %
- Köttbullar 36 %
- Janssons frestelse 35 %
- Ostar 31 %
- Prinskorv 26 %
- Skaldjur 24 %

- Potatis 22 %
- Påskmust, läsk 22 %
- Öl, snaps 22 %
- Godis (marsipan, choklad, nötter) 19 %
- Lamm 17 %
- Matjessill 17 %
- Knäckebröd 16 %
- Gräddfil, crème fraiche 15 %
- Krämig sill 14 %
- Smörgåstårta 12 %
- Sillröra 10 %
- Inget av ovan/vet ej 6 %

Kontakt:

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se,
076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,
073 364 15 74*

Om undersökningen

Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Under perioden 16 - 19 januari 2015 har sammanlagt 1009 intervjuer via internet genomförts med män och kvinnor 18-74 år i Sverige.

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se