



Svenska folkets matvanor

Om matglädje, smak och valen
som formar vår vardag

Kökets matundersökning - Oktober 2026



Dela gärna undersökningens innehåll men glöm inte att ange källan.

Sammanfattning av årets matundersökning

Kökets matundersökning 2026 visar att maten fortsätter att ha en central plats i svenskarnas vardag. Intresset för mat och matlagning är stort och smaken är fortfarande den viktigaste faktorn när vi väljer vad vi ska äta. Samtidigt påverkar pris, enkelhet och hälsa våra matval. Svensk husmanskost och italiensk mat står fortsatt starka, medan intresset för nya smaker och matkulturer är brett. Framåt vill många äta mer hälsosamt, laga mer mat hemma och hålla nere matkostnaderna.

Middagen fyller flera funktioner utöver att tillgodose behovet av mat. Den förknippas med goda smaker, gemenskap och matglädje. Varje år äter svenska folket uppskattningsvis tre miljarder middagar. Smaken är den viktigaste faktorn vid valet av middag, men även familjens önskemål, pris och enkelhet har stor betydelse.

Svensk husmanskost är den mest uppskattade matkategorin, följt av italiensk och thailändsk mat. Bland favoriträtterna finns spaghetti och köttfärssås, pizza, lasagne, tacos och köttbullar med potatis och brunsås. Resultaten visar att traditionella maträtter står starka, samtidigt som intresset för internationella smaker är stort.

Matlagningens intresset är fortsatt högt. Sex av tio är intresserade eller mycket intresserade av matlagning och nio av tio vill lära sig mer, särskilt om asiatisk och vegetarisk mat samt nya smakkombinationer. Samtidigt upplever många svårigheter med att tillaga framför allt fisk, vegetariska rätter och skaldjur, vilket pekar på ett behov av inspiration och praktisk kunskap.

Nästan nio av tio upplever utmaningar med vardagsmiddagen. Den vanligaste är att komma på vad man ska laga, vilket nästan hälften uppger. Brist på ork och motivation, matkostnader och svårigheter att skapa variation är andra vanliga utmaningar. Resultaten visar på ett behov av enkla lösningar som underlättar vardagens matlagning.

Svenskarna hämtar matinspiration från många håll. Familj och vänner, matsajter, och sociala medier är viktiga källor. Matsajterna har en stark ställning när det gäller recept, medan sociala medier är särskilt betydelsefulla bland yngre. Även AI börjar etablera sig som ett verktyg för matrelaterad information, om än begränsat. Åtta procent använder AI, främst för att hitta recept, få ingrediens tips och anpassa befintliga recept.

Matpriserna fortsätter att påverka inköp och matval. Nästan hälften handlar mer på erbjudanden, medan många väljer billigare alternativ eller väljer bort dyrare matvaror, framför allt nötkött, skaldjur och fisk. Var tredje svensk tänker mer på att minska matsvinnet till följd av matpriserna. Nio av tio planerar sina matinköp i någon utsträckning och rabatter och erbjudanden är det vanligaste sättet att upptäcka nya matvaror.

Dryckesvanorna skiljer sig mellan vardag och helg. Kranvatten är vanligast vid båda tillfällena, men på helgen får drycken större betydelse för matupplevelsen. Att den passar till maten och gör måltiden festligare blir viktigare, samtidigt som vin och öl är vanligare inslag.

Framåt väntas framför allt hälsa, ekonomi och smak påverka matvalen. Många vill äta mer hälsosamt, laga mer mat hemma och från grunden samt hålla nere kostnaderna. Fukt och grönsaker, proteinrik mat och vegetariska måltider är sådant fler vill äta mer av, medan hämtmat och färdiglagat är det som flest vill minska. Samtidigt tror majoriteten att deras matvanor kommer att vara ungefär desamma som idag.

Sammantaget visar undersökningen att svenskarnas matvanor präglas av både tradition och förändringsvilja. Smak och matglädje är centrala drivkrafter, samtidigt som ekonomi, hälsa och enkelhet påverkar vardagens beslut. Resultaten visar också på en skillnad mellan ambition och vardag: många vill utveckla sin matlagning och äta mer hälsosamt, men möter samtidigt utmaningar kring inspiration, tid och kostnader. Det visar på behovet av kunskap, inspiration och praktiska lösningar som gör det enklare att omsätta ambitionerna i vardagen.

Matundersökningens innehåll

Vilka beteenden och drivkrafter påverkar?

Vad inspirerar och var hittar vi information?

Hur planerar & handlar vi för veckan?

Vad lagar, dricker och äter vi?

Hur förändras våra matvanor framåt?

A top-down view of a family of four (two adults and two children) sitting around a round wooden dining table, eating a meal. The table is set with white plates of food, including meatballs, potatoes, and vegetables. There are also bowls of salad, a large bowl of soup, and various condiments. The table is decorated with a vase of white daisies, a lit candle, and folded napkins. The family members are wearing casual clothing, and the atmosphere is warm and inviting.

**Vilka beteenden och drivkrafter
påverkar våra matval?**

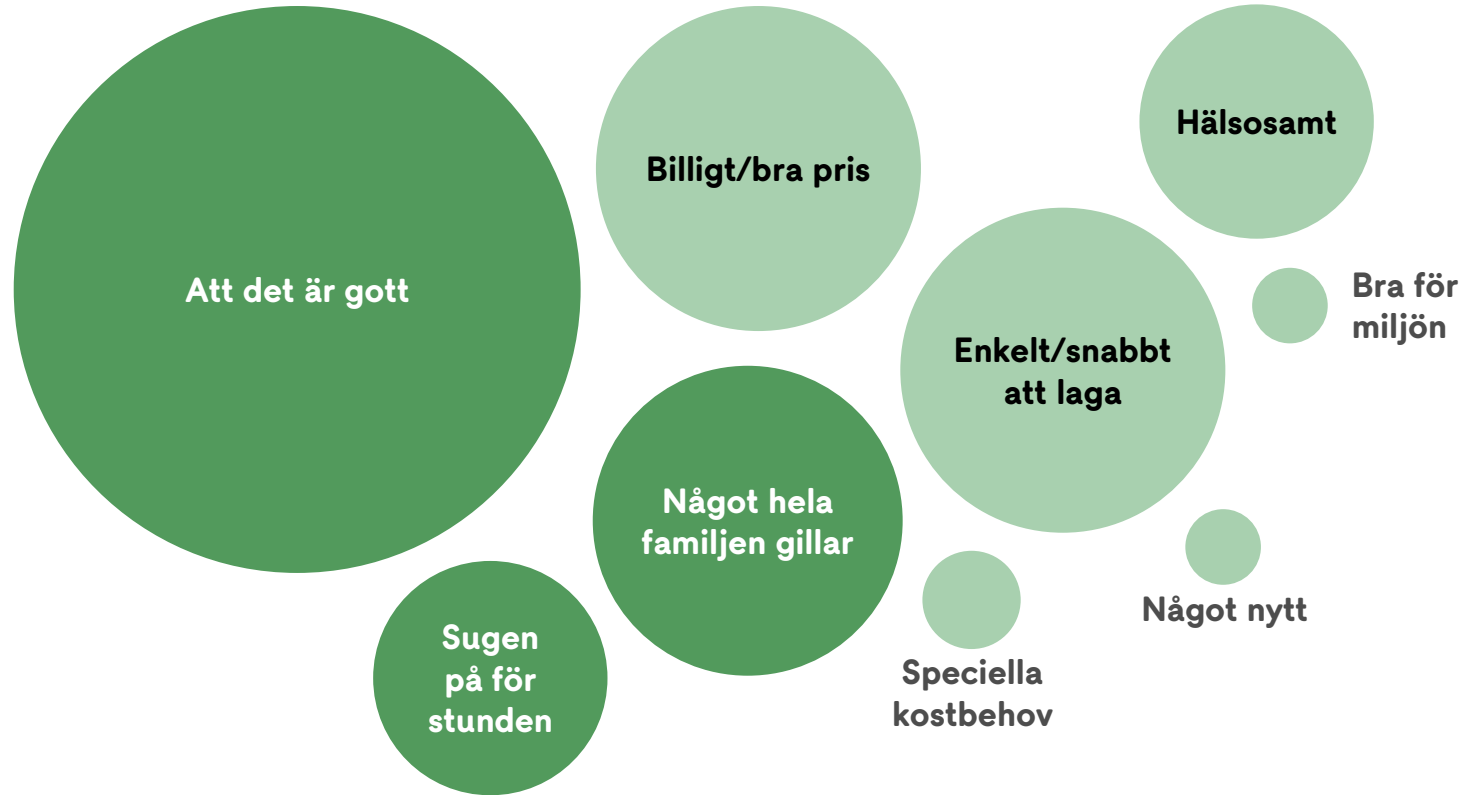


3 000 000 000

Antal middagar svenska folket äter på ett år

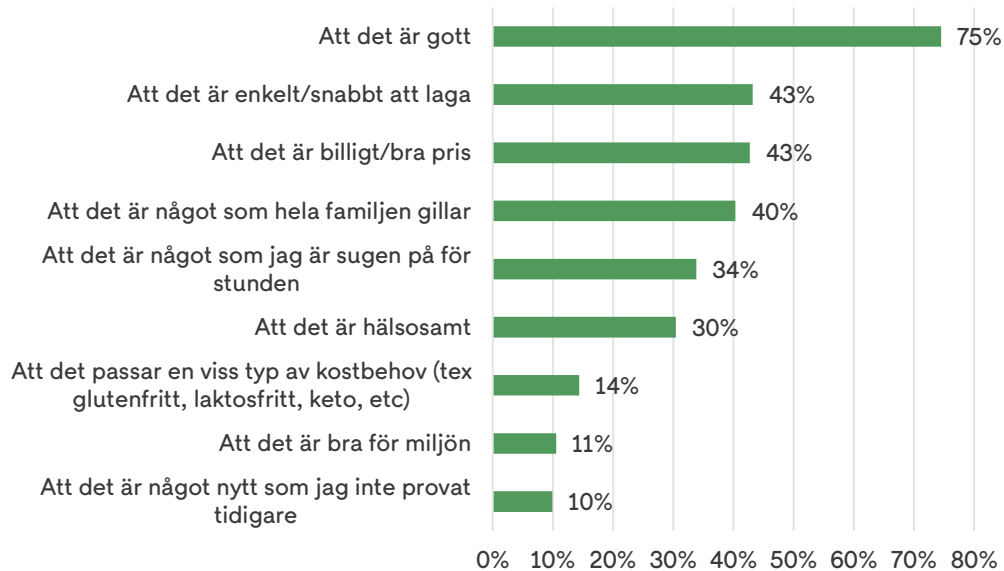


Många aspekter påverkar vad det blir till middag



Både emotionella och rationella aspekter påverkar vad det blir till middag

Vilka 3 påståenden anser du vara viktigast i ditt middagsval?



Riktigt god mat enligt svenska folket



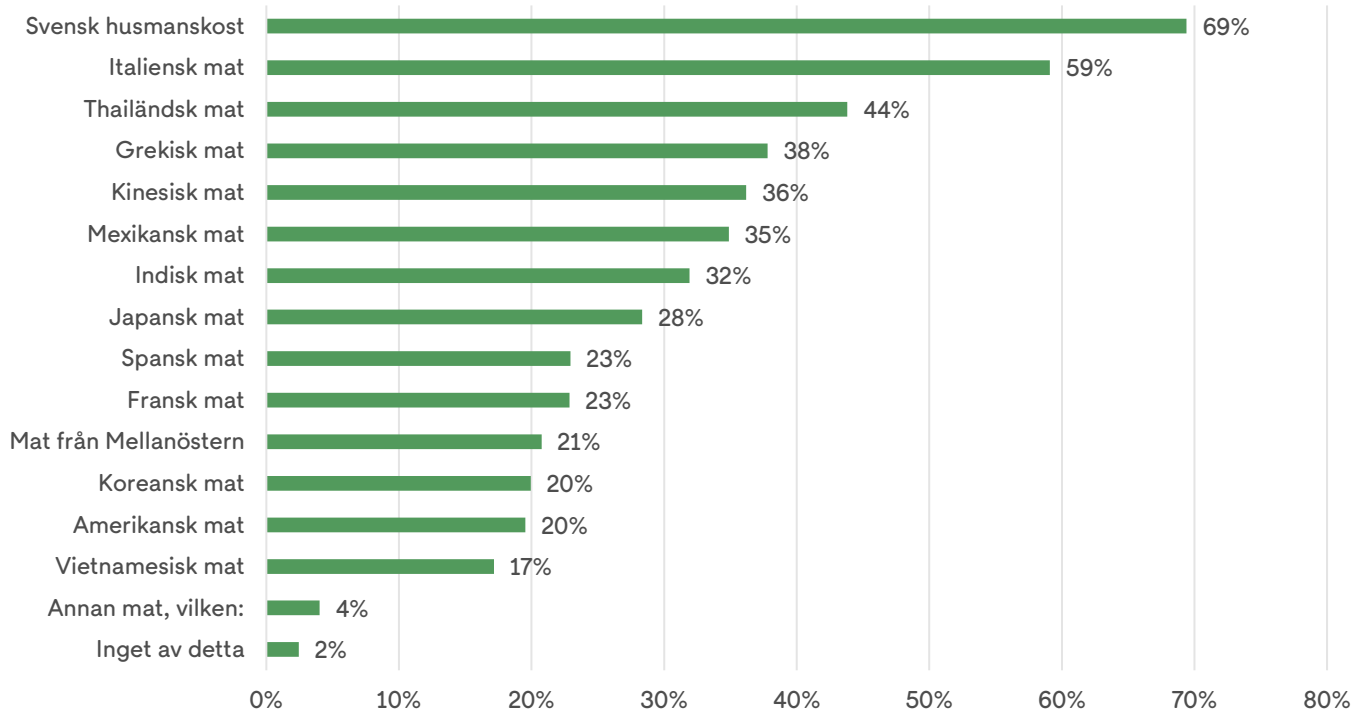
1.
Svensk
husmanskost

2.
Italiensk
mat

3.
Thailändsk
mat

Se fullständig lista på nästa sida

Riktigt god mat enligt svenska folket

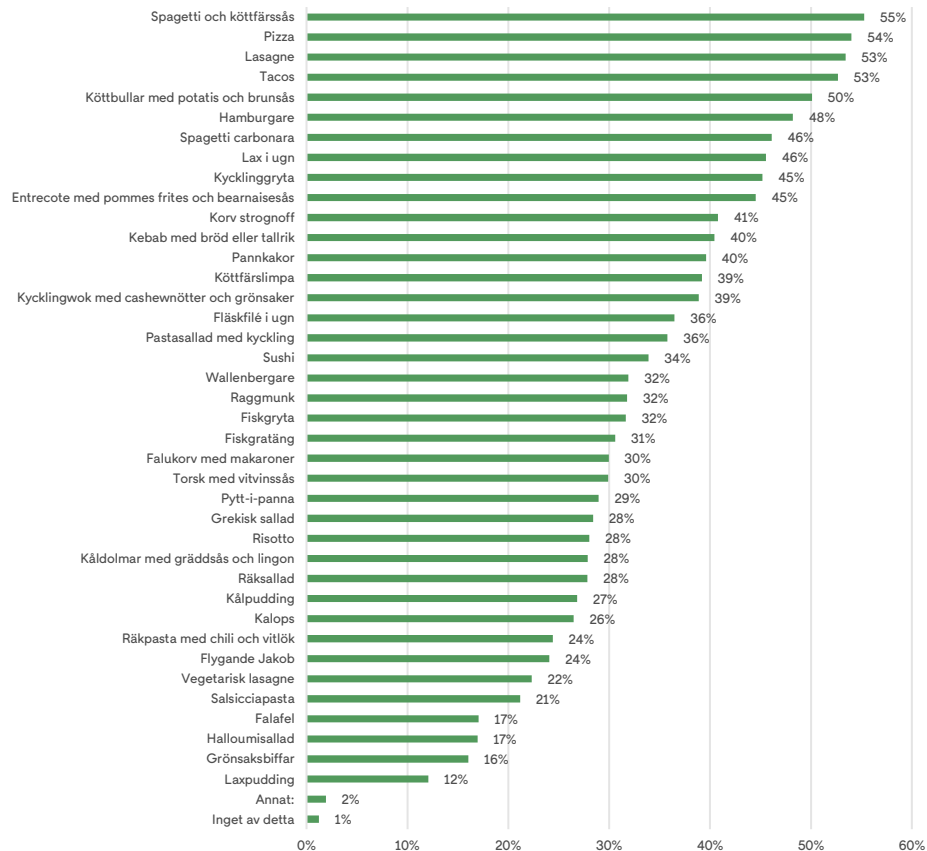


Svenska folkets favoriträtter



Se fullständig lista på nästa sida

Svenska folkets favoriträtter



Kött, pasta och kyckling förknippas med riktigt god mat



Kökets populäraste middagsrecept

★ POPULÄRT



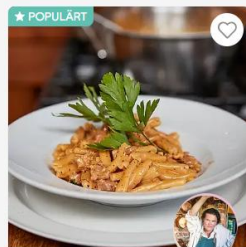
★★★★☆

Provencalsk kycklinggryta

Catarina König

40 min

★ POPULÄRT



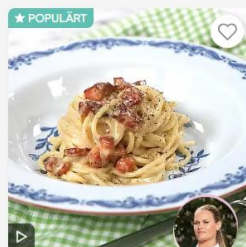
★★★★☆

Pasta Salsiccia classico

Per Morberg

20 m

★ POPULÄRT



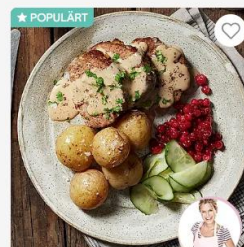
★★★★☆

Spaghetti carbonara

Isabella Morrone

20 min

★ POPULÄRT



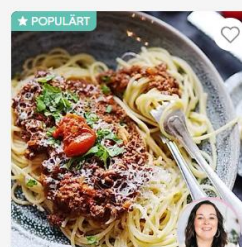
★★★★☆

Klassisk köttfärslimpa med gräddsås

Sara Begner

45 min

★ POPULÄRT



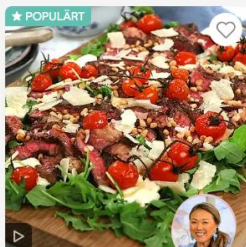
★★★★☆

Spaghetti och köttfärsås, Jenny Finns recept

Jenny Finn

20 m

★ POPULÄRT



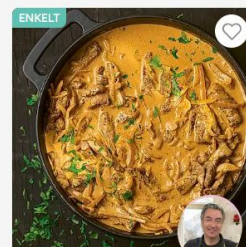
★★★★☆

Biff tagliata med rostad vitlökssås

Jennie Wallidén

40 min

ENKELT



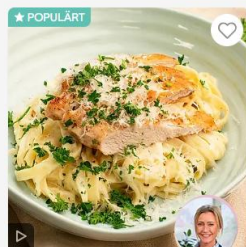
★★★★☆

Tareqs biff stroganoff

Tareq Taylor

30 min

★ POPULÄRT



★★★★☆

Pasta Alfredo med kyckling

Catarina König



★★★★☆

Korv Stroganoff

Sara Begner

15 min

★ POPULÄRT



★★★★☆

Mustig högrevsgröta

Köket.se

ca 2,5 h



Middagen fyller flera funktioner

Att njuta av
god mat och
goda smaker

Tillfälle att
samlas med
familj/vänner

Jag tycker
det är kul att
laga mat

6 av 10

är intresserade/
mycket intresserade
av matlagning

Hur skulle du bedöma din egen matlagning?





9 av 10

vill lära sig mer
om matlagning

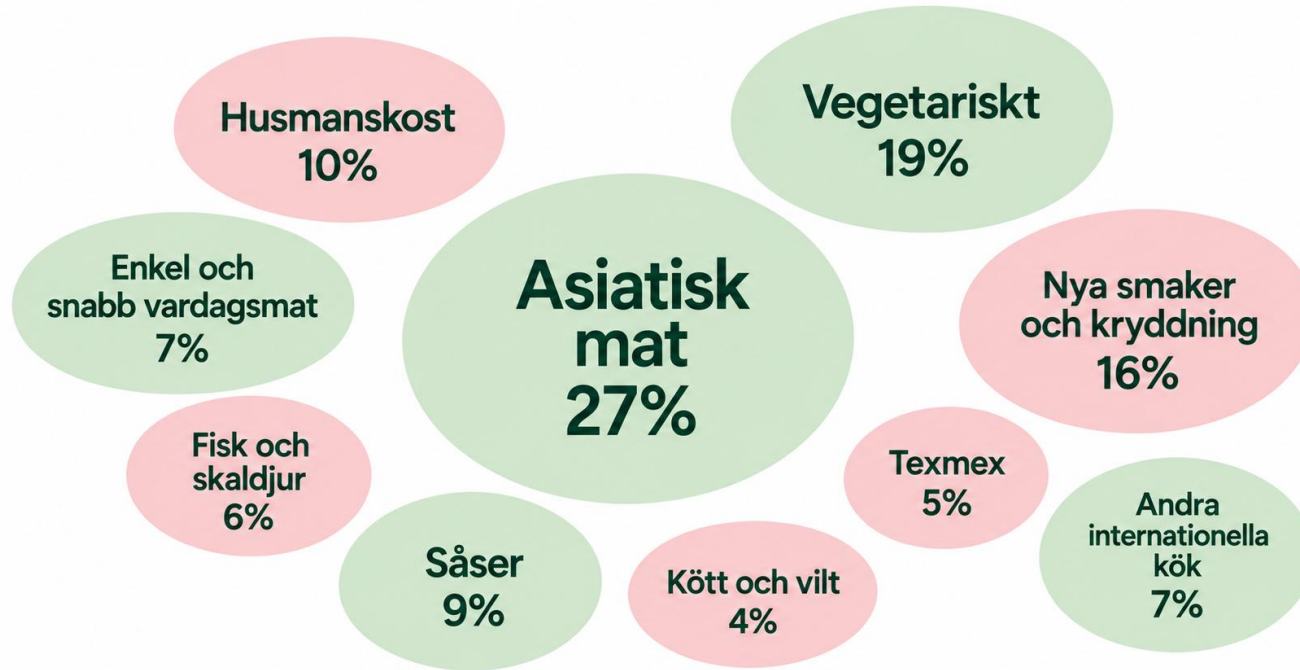
**Asiatisk
mat**

**Vegetarisk
mat**

**Nya smaker
och smak-
kombinationer**

Se fullständig lista på nästa sida

9 av 10 vill lära sig mer om matlagning





6 av 10

tycker viss typ
av mat är svår
att laga så den
blir god

Fisk

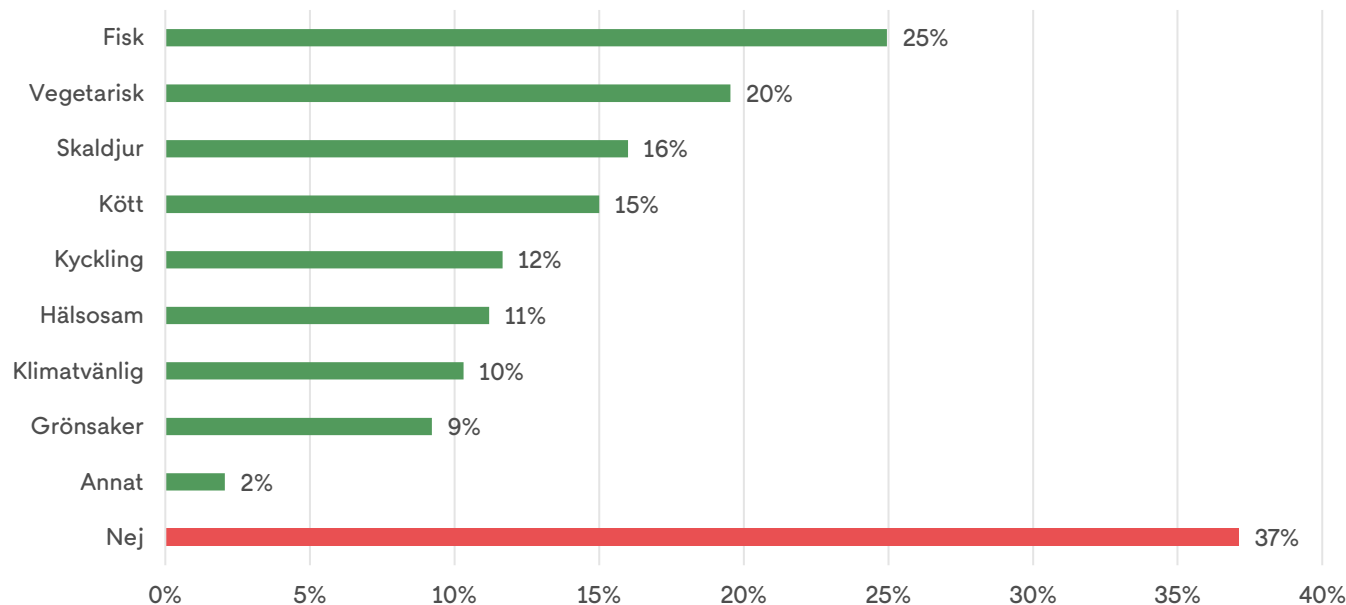
Vegetarisk

Skaldjur

Se fullständig lista på nästa sida

Fisk, vegetariskt och skaldjur upplevs som svårast att tillaga

Är det någon typ av mat som du tycker är svår att laga så att den blir god?





9 av 10

upplever
utmaningar
med vardags-
middagen

**Komma på
vad som ska
lagas**

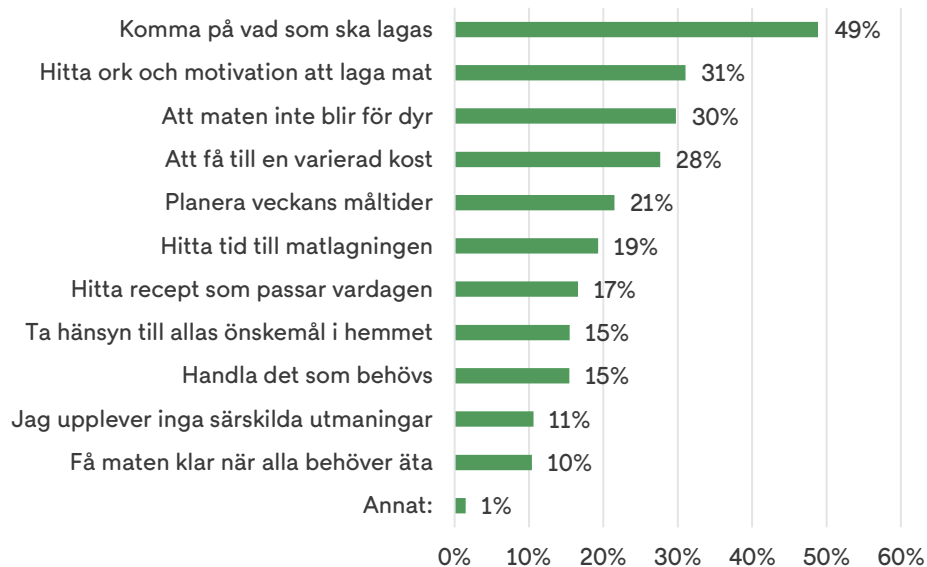
**Hitta ork och
motivation
att laga mat**

**Att maten
inte blir för
dyr**

Se fullständig lista på nästa sida

9 av 10 upplever utmaningar med vardagsmiddagen

Vilka är de största utmaningarna med att laga middag under vardagar?

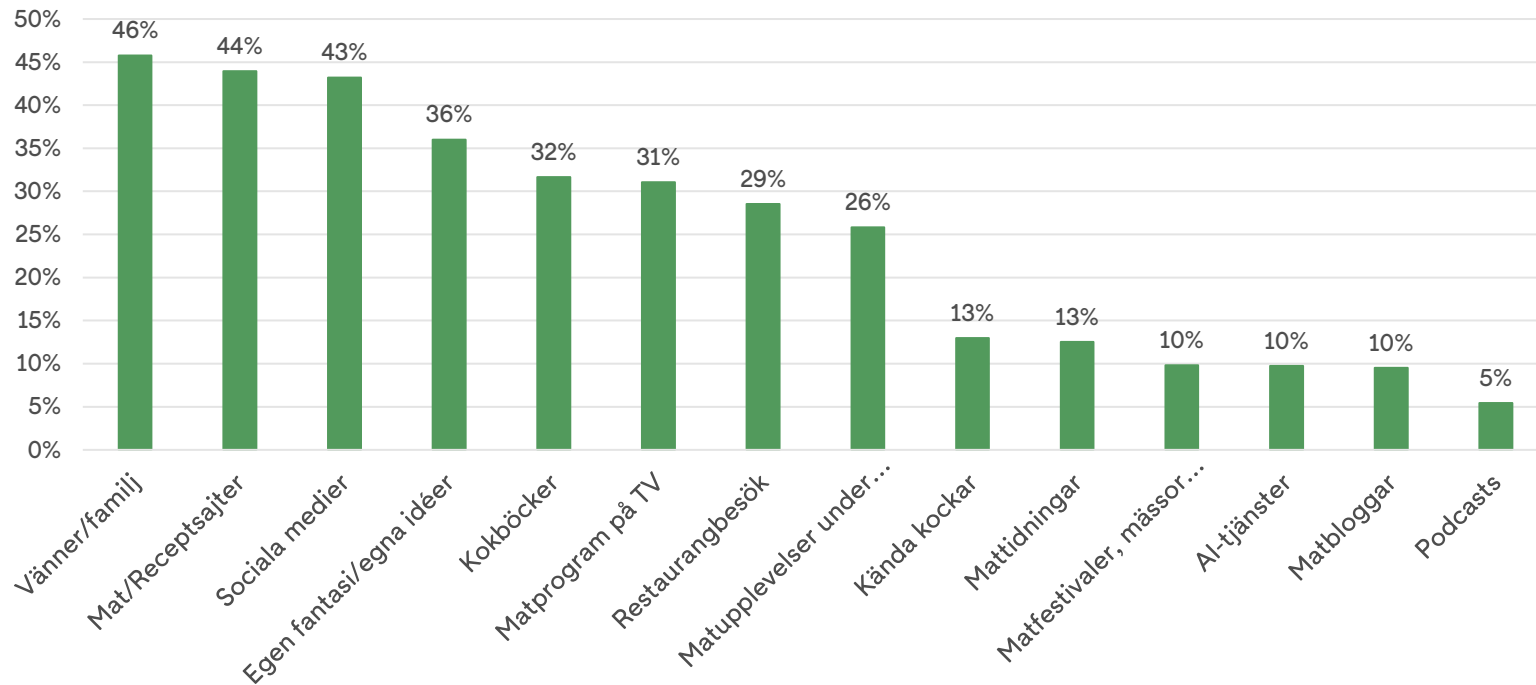




**Vad inspirerar och var
hittar vi information?**

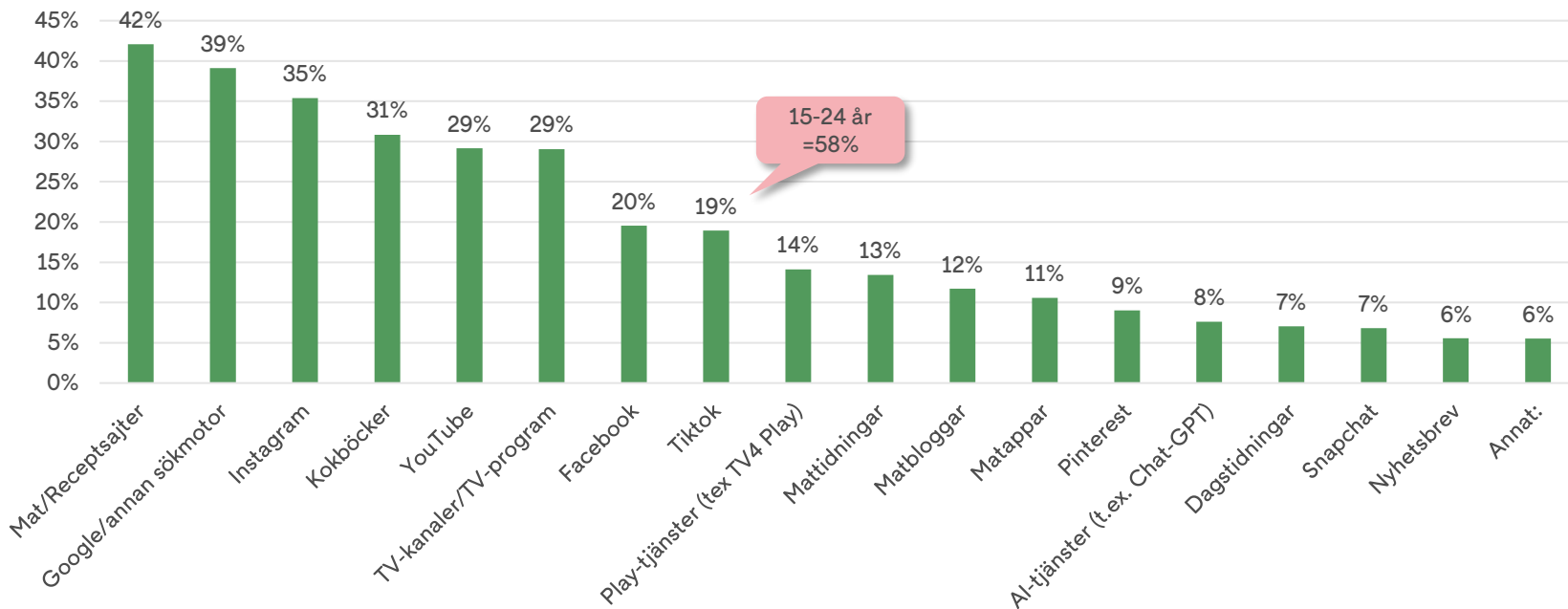
Många olika inspirationskällor

Vilka är dina främsta inspirationskällor när det gäller matlagning & bakning?



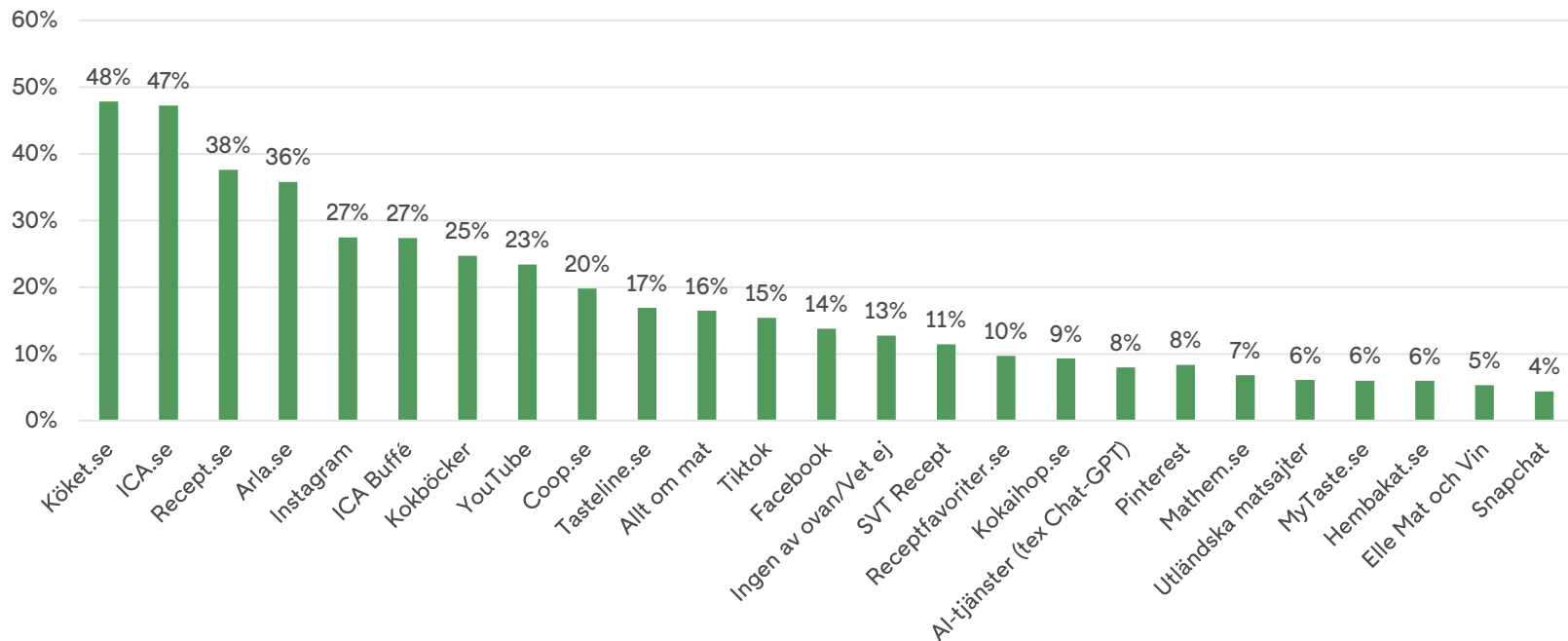
Stor bredd i vilka medier som används

Vilka olika typer av medier brukar du använda för att ta del av matrelaterad information?



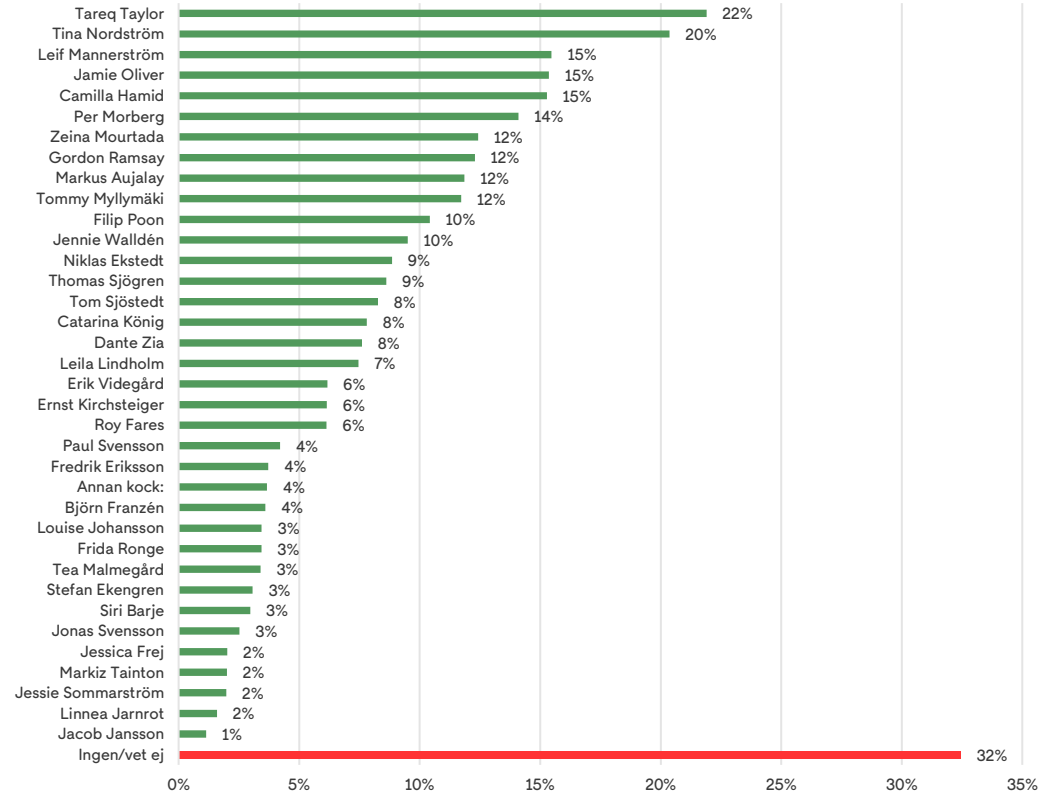
Matsajter är förstahandsvalet för recept

Vilka mattidningar, matsajter och andra källor brukar du använda för att hitta recept?



Svenska folkets favoritkockar

Vilka är din/dina favoritkock/ar?



A woman with long dark hair, wearing a light-colored knit sweater and jeans, is smiling and looking at her smartphone. She is standing in a kitchen next to an open refrigerator. The refrigerator is filled with various items, including jars of jam, bottles of milk, and fresh vegetables like tomatoes and leafy greens. The kitchen has a warm, cozy feel with natural light coming from a window in the background.

8%

använder AI-
tjänster för
matrelaterad
information

Recept som
passar
ingredienser
man har
hemma

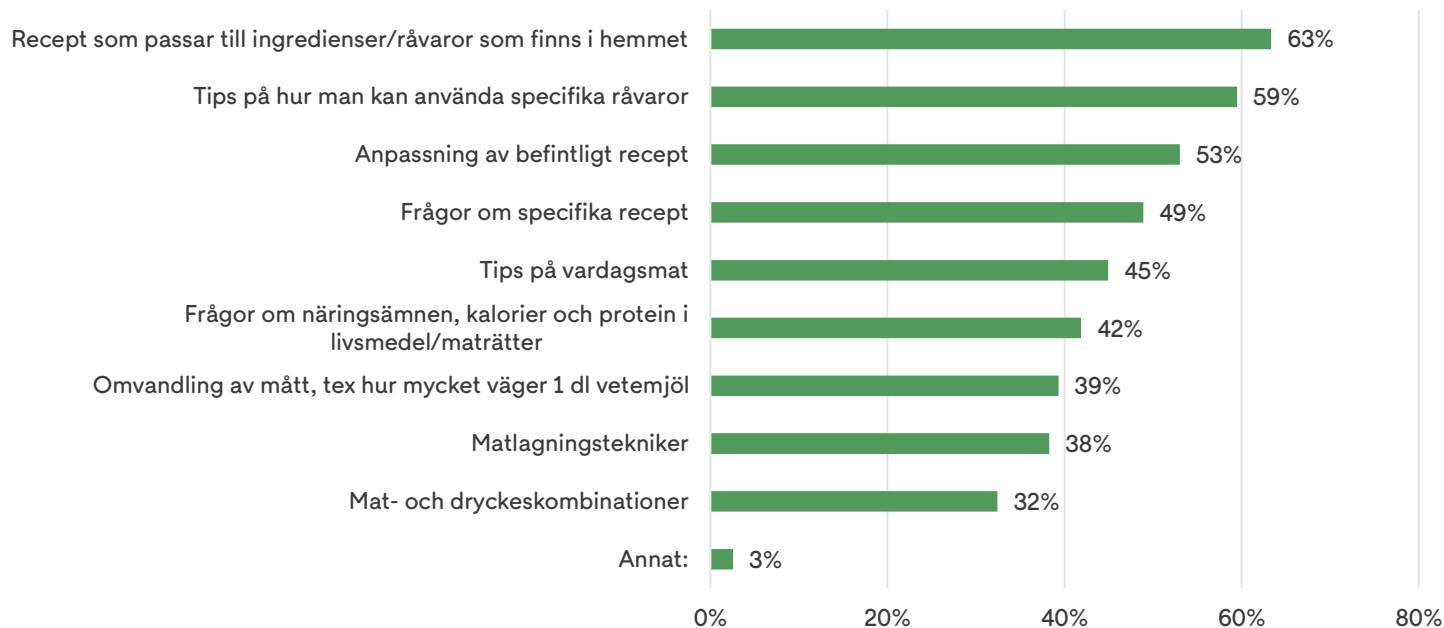
Anpassning
av befintligt
recept

Tips hur man
kan använda
specifika
råvaror

Se fullständig lista på nästa sida

AI-användarna (8%) använder AI-tjänster för olika typer av matrelaterad information

Vilken typ av matrelaterad information brukar du fråga AI om?



A woman with brown hair in a bun, wearing a white knit sweater, sits at a wooden table in a bright kitchen. She is looking at a smartphone in her left hand while holding a pen over an open spiral notebook. On the table are various items: a bowl of lemons and herbs, a ceramic mug, a bowl of tomatoes and cucumbers, and an open cookbook showing vegetable recipes. The background features a window with white flowers, a kitchen counter with a cutting board, and warm ambient lighting.

**Hur planerar och
handlar vi i veckan?**

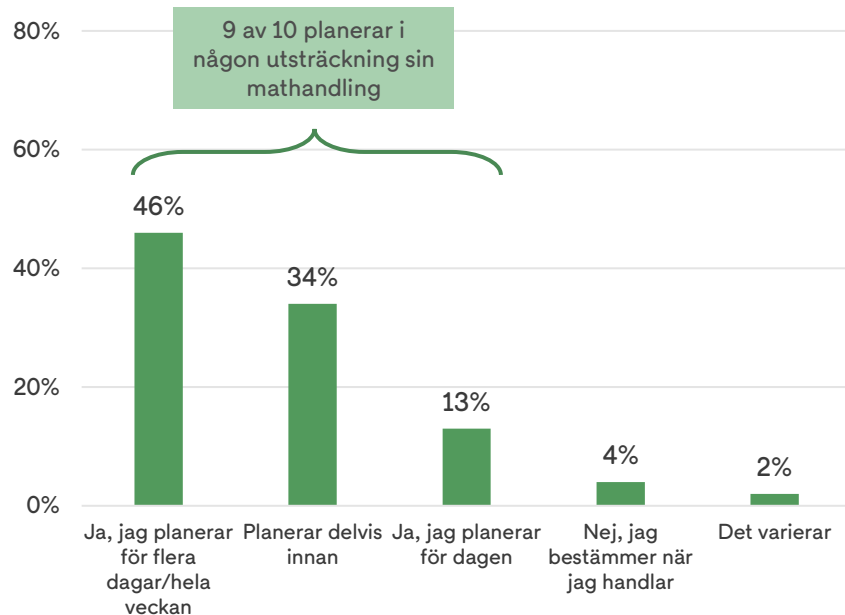
A woman with brown hair tied in a bun, wearing a beige cardigan over a white t-shirt, is sitting at a wooden table in a kitchen. She is looking at a smartphone in her left hand and holding a pen over an open notebook in her right hand. On the table, there is a bowl of fresh vegetables including tomatoes, cucumbers, and lemons, and an open cookbook showing recipes with photos of food. The background shows a kitchen counter with various items and a window with plants.

9 av 10
planerar sina
inköp

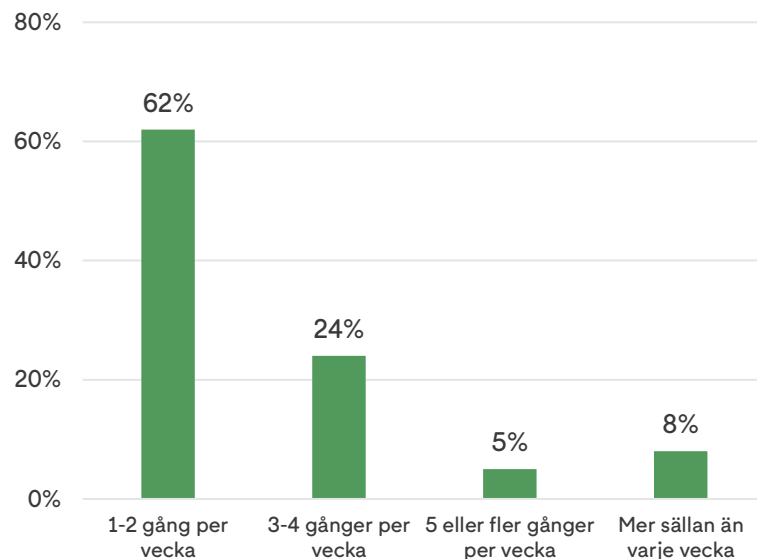
6 av 10
handlar 1-2 gr
i veckan

Majoriteten planerar inför veckans inköp och handlar 1-2 gånger per vecka

Planerar du på förhand vad du ska handla?



Ungefär hur ofta handlar du/din familj mat en normal vecka?



Matpriserna fortsätter att påverka våra matval



Matvaror som framför allt väljs bort

Nötkött

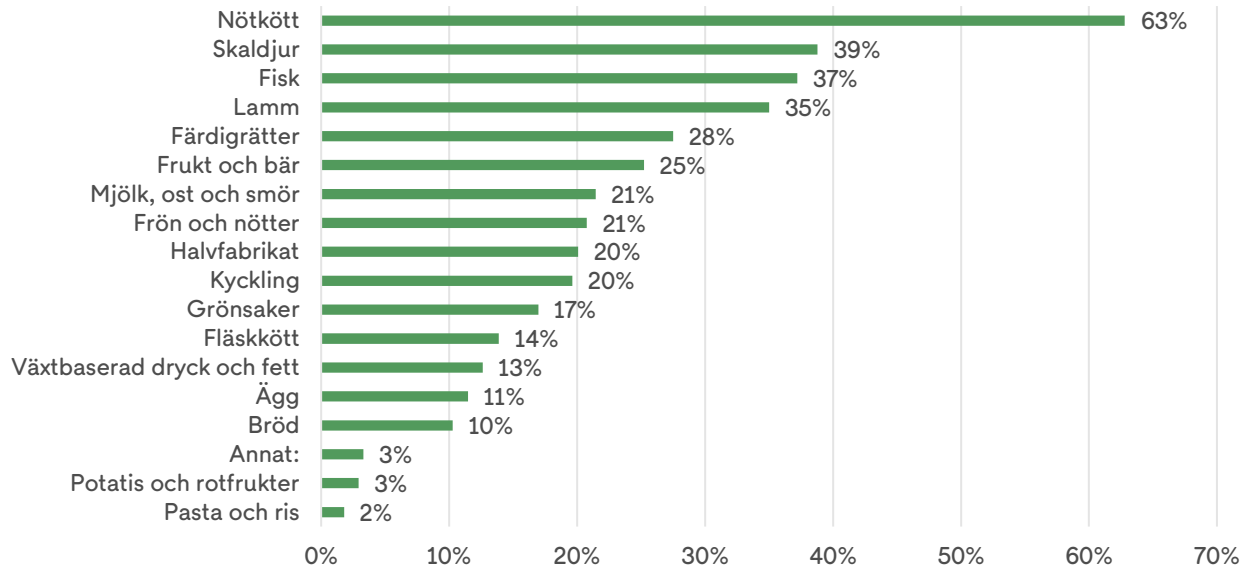
Skaldjur

Fisk

Se fullständig lista på nästa sida

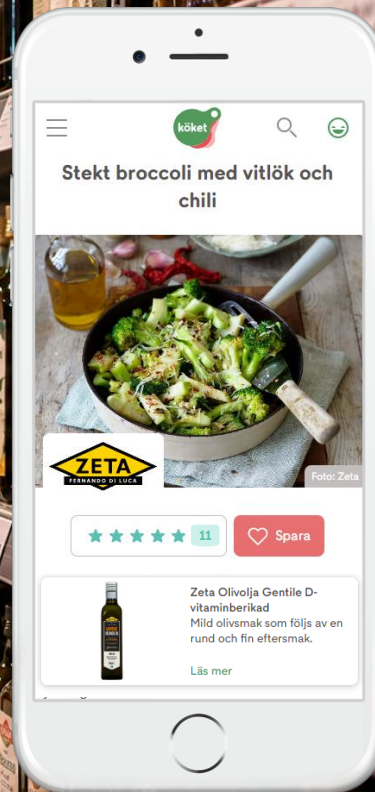
Kött, skaldjur och fisk är matvaror som framför allt väljs bort

Du svarade att du väljer bort vissa matvaror som du tycker är för dyra. Vilken typ av varor är det?



Nya matvaror upptäcks oftast genom:

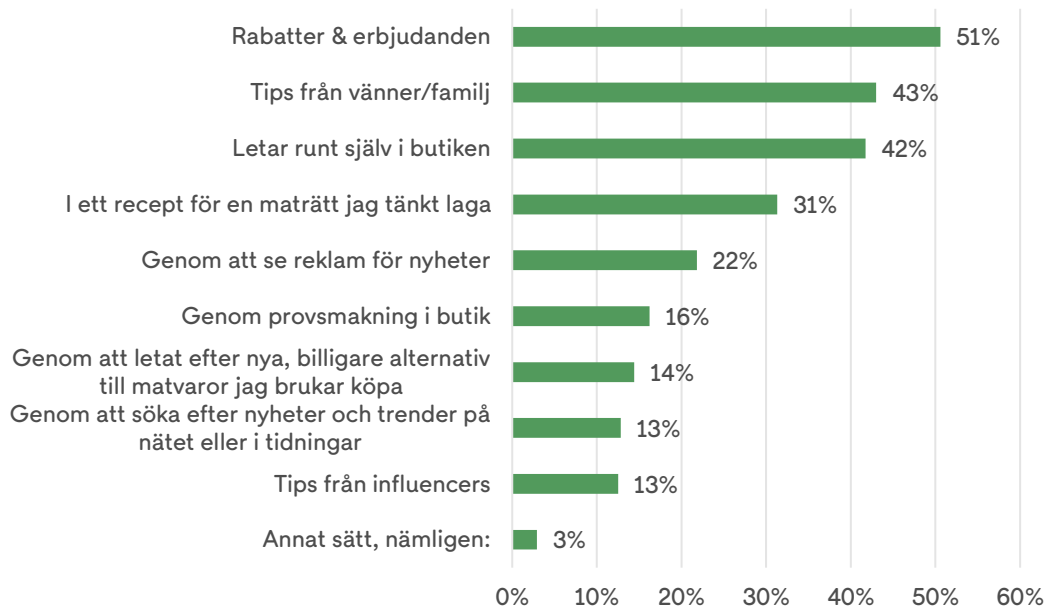
- Rabatter och erbjudanden
- Tips från familj och vänner
- Letar runt i butiken
- I ett recept som jag tänkt laga



Se fullständig lista på nästa sida

Rabatter och erbjudanden är det vanligaste sättet att upptäcka nya matvaror

Hur upptäcker du nya matvaror?





Viktiga aspekter när man väljer produkt:

- Billigt/lägst pris
- Svenskproducerad
- Ett varumärke jag känner till

A man and a woman are smiling and cooking together in a bright, modern kitchen. The man, on the left, is wearing a dark blue shirt and a brown apron, and is pouring something from a small bottle into a large blue pot. The woman, on the right, is wearing a white sweater and a blue apron, and is chopping herbs on a wooden cutting board. The kitchen counter is filled with fresh ingredients like carrots, potatoes, tomatoes, and herbs. There are also potted plants and a window in the background.

**Vad lagar, äter och
dricker vi?**

Majoriteten äter frukost, lunch och middag en normal dag

81%

Frukost



82%

Lunch



23%

Mellanmål



32%

Kvällsmål



17%

Mellanmål



28%

Fika

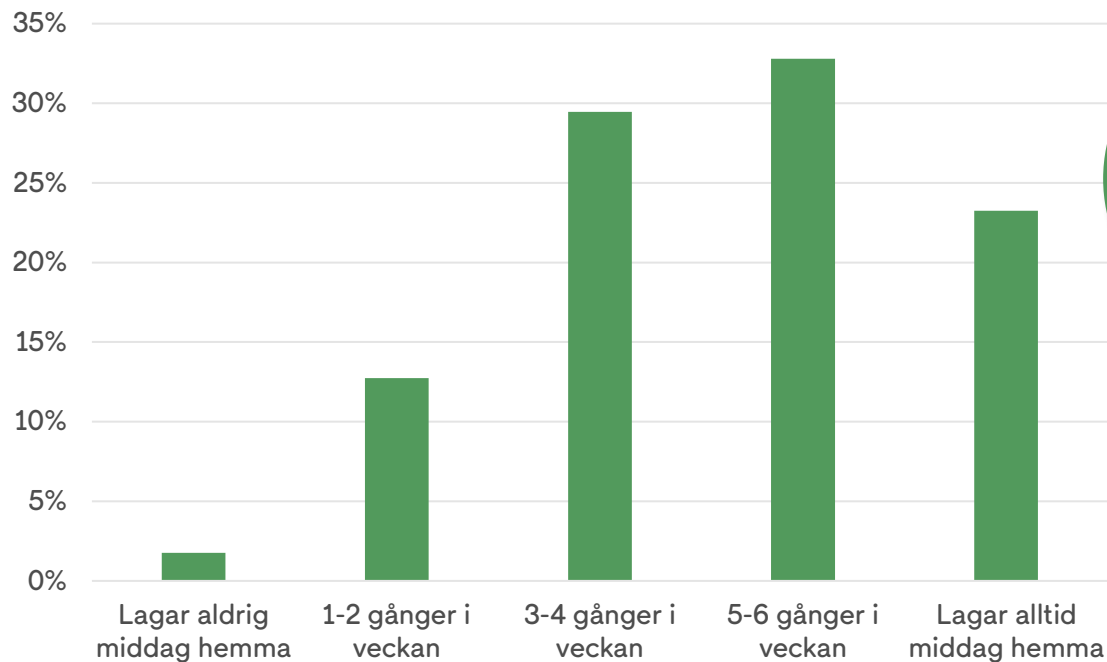


84%

Middag



Majoriteten lagar middag hemma minst 5 gånger i veckan

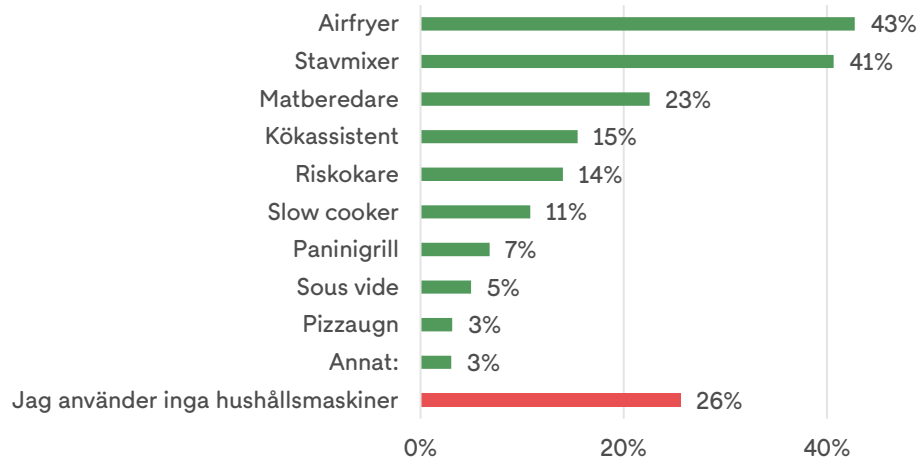


8 av 10

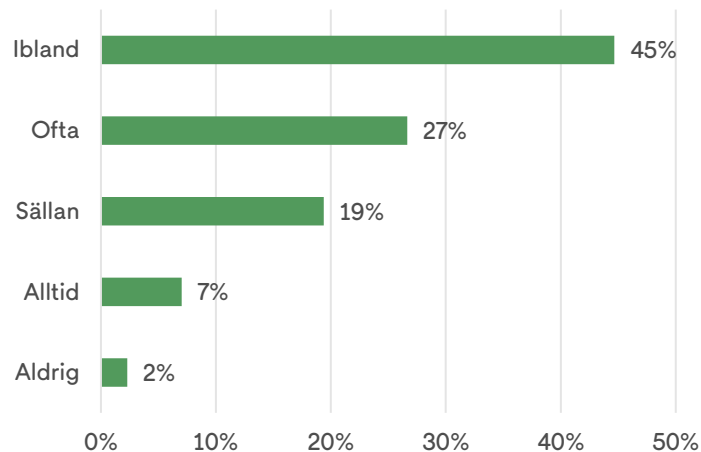
tar vanligtvis
hjälp av recept
i köket

Hushållsmaskiner och recept används vid matlagning

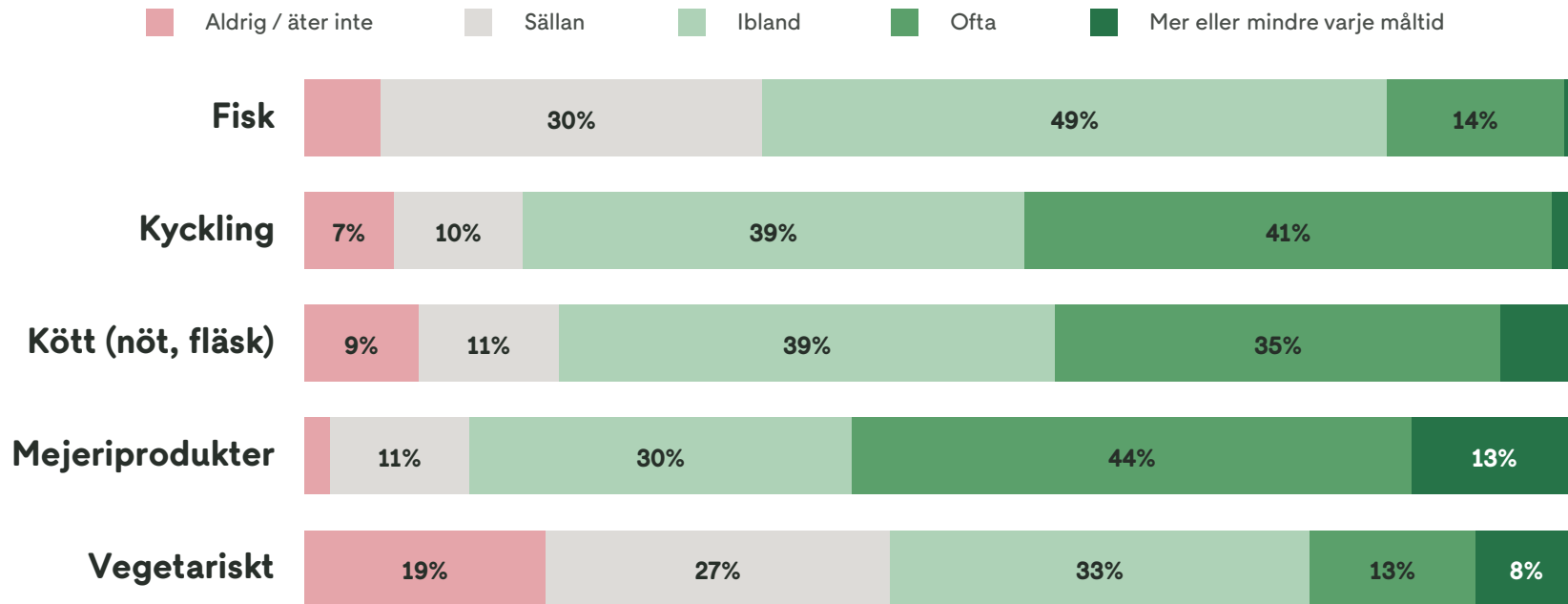
Vilka av följande hushållsmaskiner använder du när du lagar mat?



Hur ofta tar du hjälp av ett recept vid matlagning?

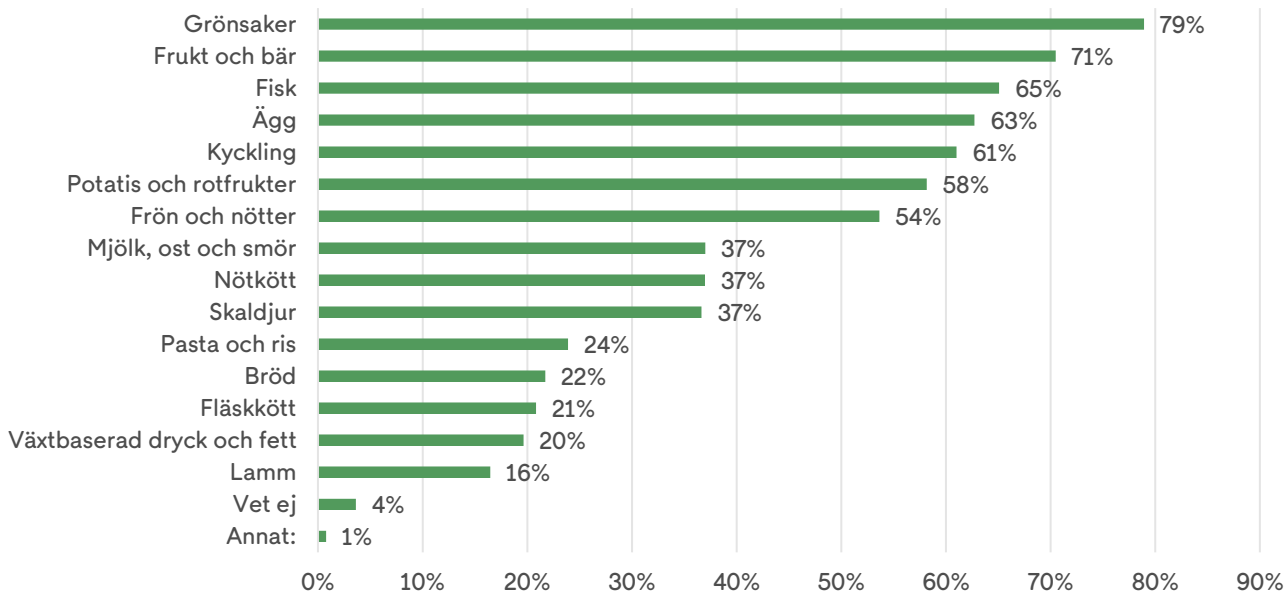


Kyckling och mejeriprodukter ingår ofta i middagarna



Grönsaker förknippas starkast med hälsosam mat

Vilka kategorier av matvaror är hälsosamma för dig?





5 av 10

är intresserade/
mycket intresserade
av mat och dryck
i kombination

På vardagar styr smak och törst dryckesvalet

VIKTIGAST VID VAL AV DRYCK

42% Att den smakar gott

37% Att den släcker törsten

27% Att den passar bra ihop med maten

Se fullständig lista på nästa sida

VAD VI DRICKER TILL MIDDAGEN

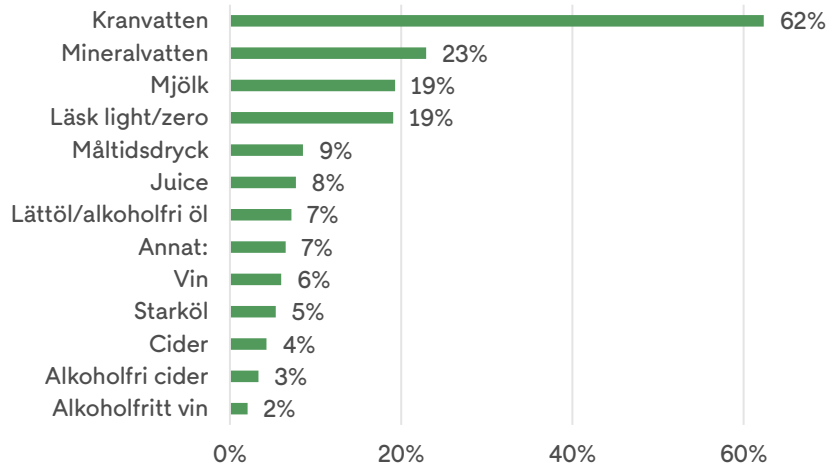


På vardagar styr smak och törst dryckesvalet

När du väljer dryck till middagen på vardagar, vilka aspekter är viktigast för dig?



Vad dricker du oftast för dryck till din middag på vardagar?



På helgen blir drycken en del av matupplevelsen

VIKTIGAST VID VAL AV DRYCK

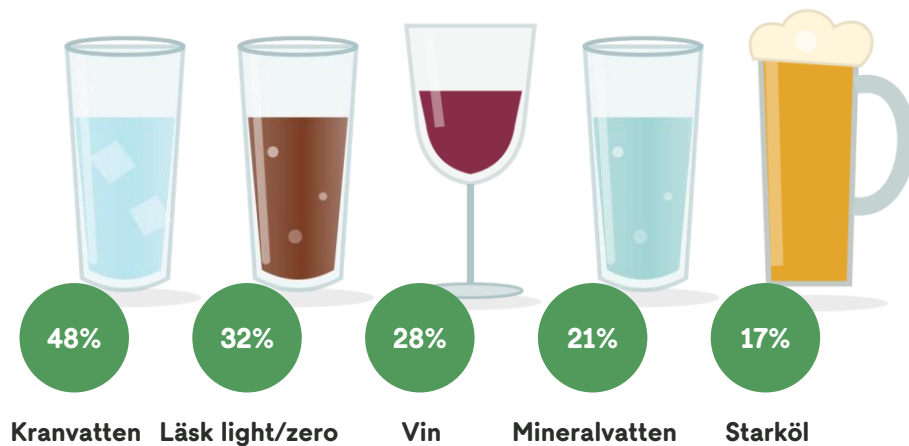
60% Att den smakar gott

36% Att den passar bra ihop med maten

32% Att den gör måltiden lite festligare

Se fullständig lista på nästa sida

VAD VI DRICKER TILL MIDDAGEN

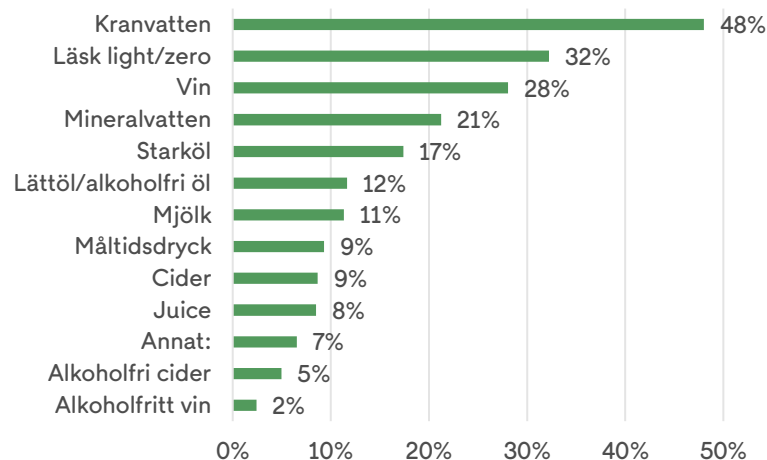


På helgen blir drycken en del av matupplevelsen

När du väljer dryck till maten på helgen, vilka aspekter är viktigast för dig?



Vad dricker du oftast för dryck till din middag på helgen?





**Hur förändras våra
matvanor framåt?**

Vad kommer att styra våra matval kommande året?

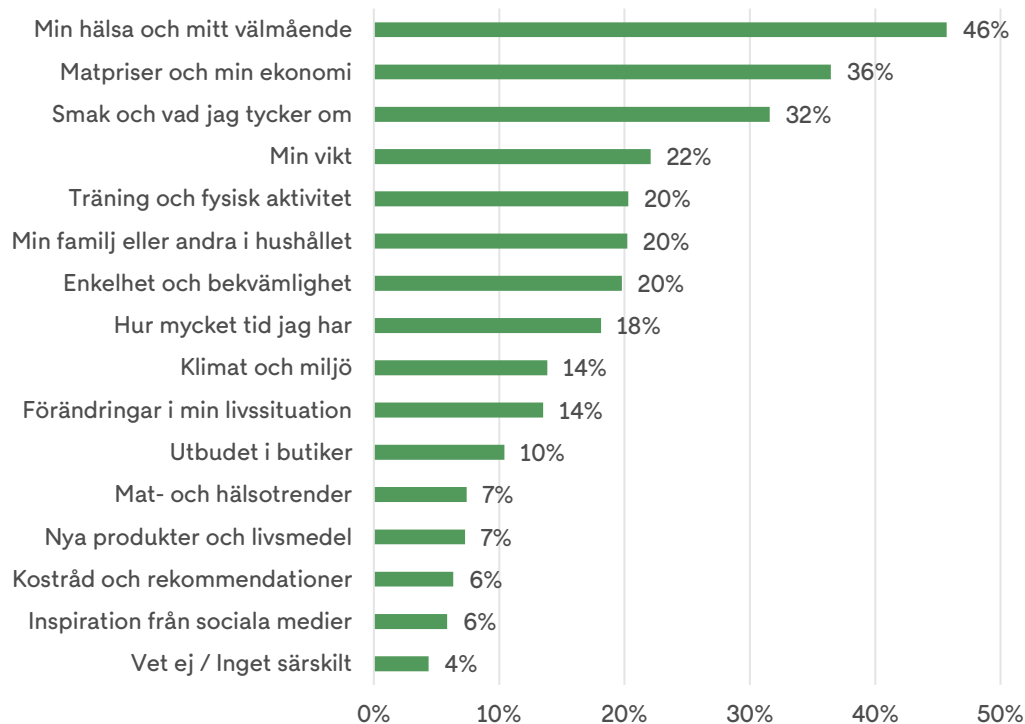
**Min hälsa
och mitt
välmående**

**Matpriser
och min
ekonomi**

**Smak och
vad jag
tycker om**

Se fullständig lista på nästa sida

Vad kommer att styra våra matval kommande året?



Vad kommer vi att prioritera framöver?

Rangordna hur du kommer att prioritera följande det närmaste året:



(Baserat på andel som angett 6–10 på en tiogradig skala, där 1 är lägst och 10 högst prioritet.)

Se fullständig lista på nästa sida

Vad kommer vi att prioritera framöver?



De flesta tror att de kommer att äta ungefär som idag

ÄTA MER

Frukt och grönsaker **29 %**

Proteinrik mat **21 %**

Vegetariska måltider **16 %**

Fisk och skaldjur **15 %**

ÄTA LIKA MYCKET

Mejeriprodukter **78 %**

Kött **66 %**

Fisk och skaldjur **63 %**

Frukt och grönsaker **61 %**

ÄTA MINDRE

Hämtmat / takeaway **33 %**

Färdig mat **31 %**

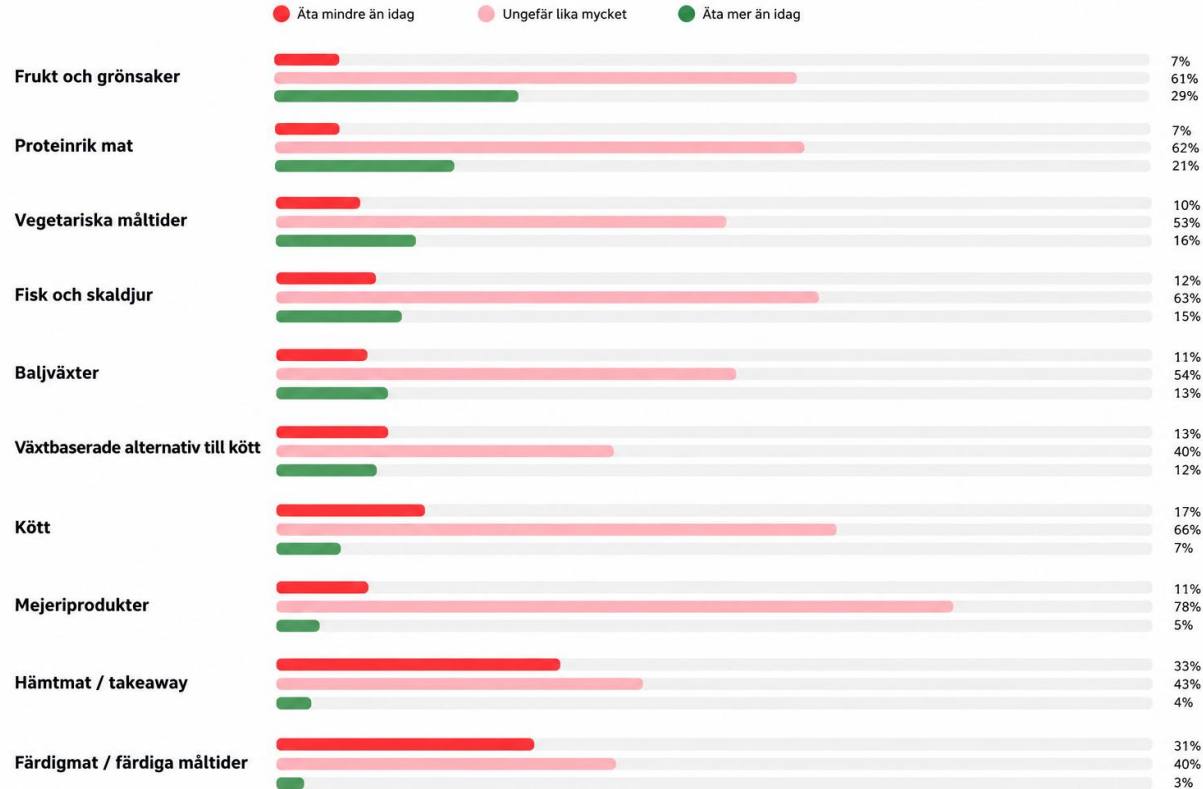
Kött **17 %**

Mejeriprodukter **11 %**

Se fullständig lista på nästa sida

De flesta tror att de kommer att äta ungefär som idag

Vilken typ av mat tror du att du kommer att äta mer eller mindre av under det kommande året?



Summering av årets matundersökning

Matglädjen är stor – men vardagsmiddagen är en utmaning



Smaken styr matvalen – svensk husmanskost är favoriten



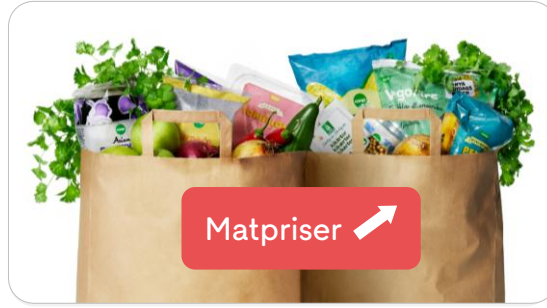
Stort intresse för matlagning och att lära sig mer



Inspiration och enkla lösningar efterfrågas



Matpriserna fortsätter att påverka våra matval



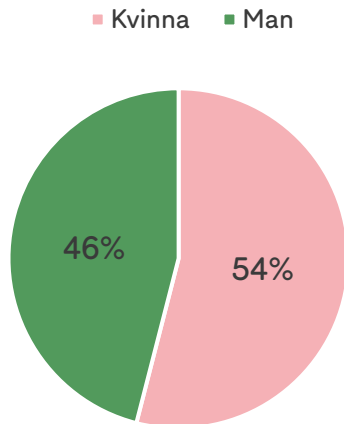
Många vill äta mer hälsosamt och vegetariskt framöver



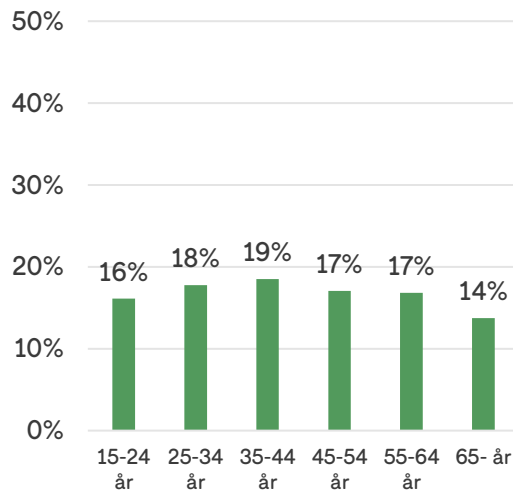
Om undersökningen

Kökets matundersökning genomförs årligen av TV4s analysavdelning. Datainsamlingen görs genom en enkätundersökning med extern panel på 1123 respondenter. Urvalet är fördelat enligt nedan. Resultaten har viktats utifrån befolkningens sammansättning för att ge en mer representativ bild av svenska folkets matvanor. Undersökningen genomfördes oktober 2026.

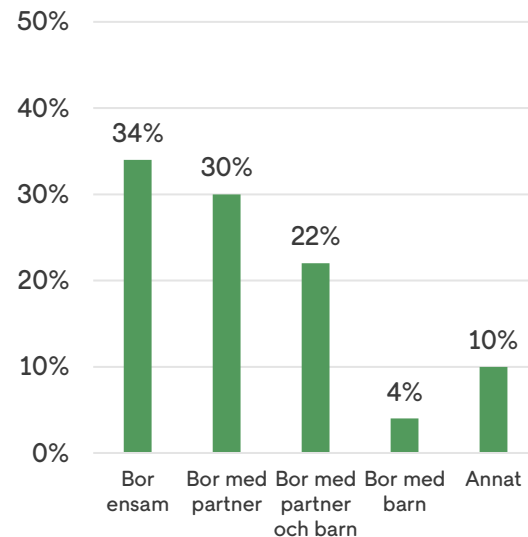
Kön



Ålder



Hushåll





Inspiration & matglädje för alla