

Näringsinnehåll livsmedelsval, män 61–74 år "basnivå" – 9,7 MJ (2325 kcal)

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag visas med ett urval av näringsämnen och jämförs med de nordiska näringsrekommendationerna NNR 2012.

E% = energiprocent anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett, kolhydrat och alkohol.

Energigivande näringsämnen per dag			NNR 2012
Energi	2325 kcal		2325 kcal
Protein	99 g	17 E%	15-20 E%
Fett	78 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	23 g	9 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	281 g	49 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	5 g	1 E%	Max 5 E%
Vitaminer			
Vitamin C	160 mg		75 mg
Vitamin D	12 µg		10 µg
Folat	425 µg		300 µg
Mineraler			
Järn	14 mg		9 mg
Zink	14 mg		9 mg
Kalcium	1170 mg		800 mg
Kostfiber			
Kostfiber	33 g	3,4 g/MJ	3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	31 g	5 E%	Max 10 E%

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för män 61-74 år på basnivå, dvs med ett stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden, stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).