

## Näringsinnehåll livsmedelsval, män 61–74 år "träna" – 10,9 MJ (2600 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.

<b>Energigivande näringsämnen per dag</b>			<b>NNR 2012</b>
Energi	2600 kcal		2600 kcal
Protein	104 g	16 E%	15-20 E%
Fett	87 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	25 g	9 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	317 g	50 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	7 g	2 E%	Max 5 E%

### **Vitaminer**

Vitamin C	170 mg		75 mg
Vitamin D	12 µg		10 µg
Folat	465 µg		300 µg

### **Mineraler**

Järn	16 mg		9 mg
Zink	14 mg		9 mg
Kalcium	1245 mg		800 mg

### **Kostfiber**

Kostfiber	36 g	3,3 g/MJ	3 g/MJ
-----------	------	----------	--------

### **Tillsatt socker**

Socker	40 g	6 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

### **Kommentarer till näringsinnehåll**

Att äta enligt livsmedelsvalet för män 61-74 år, som tränar regelbundet eller har ett rörligt arbete, stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).