

En veckodag, män 61–74 år ”träna” – 10,9 MJ (2600 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för män 61–74 år som tränar regelbundet eller har ett rörligt arbete. För varje måltid visas livsmedel eller maträtter med tillagade mängder och/eller råvara. Efter varje måltid visas näringsinnehållet med ett urval av näringsämnen, delvis olika för de olika måltiderna. Sist i exemplet visas näringsinnehållet för hela dagen jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

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

FRUKOST

Havregrynsgröt, 1,2 dl havregryn (42 g)	2,6 dl, ca 260 g
Äppelmos	2,5 msk
Lättmjölk	1,75 dl
Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Gurka	4–5 skivor
Apelsinjuice	1 dl
Te med lättmjölk	1 kopp



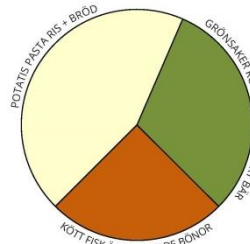
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	510 kcal	Kostfiber	6 g, 2,8 g/MJ
Andel av dagsenergin	19 %	Kalcium	290 mg
Protein	18 g	Järn	5 mg
Fett	7 g		
Kolhydrater	90 g		

LUNCH

Ärtsoppa med fläsk	4 dl
Salladsbord <i>med morot, kinakål, majs, paprika, gurka</i>	105 g, ca 3,5 dl
Vinägrett	1,2 msk
Knäcke m bordsmargarin	1 st, ca 12 g
Pannkaka	2 st, ca 120 g
Sylt	2,5 msk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	785 kcal	Järn	5 mg
Andel av dagsenergin	30 %	Zink	6 mg
Protein	37 g	Vitamin C	35 mg
Fett	27 g	Vitamin D	3 µg
Mättat fett	6 g	Folat	130 µg
Kolhydrater	91 g		

MELLANMÅL

Rågsiktsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Hamburgerkött	1 skiva, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Mager ost max 17 % fett	1 skiva, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Kaffe med lättmjölk	1 kopp
Äpple	1 st



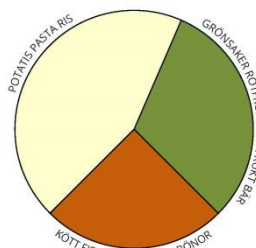
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	340 kcal	Kostfiber	6 g, 4,3 g/MJ
Andel av dagsenergin	13 %	Kalcium	145 mg
Protein	13 g	Järn	2 mg
Fett	10 g	Vitamin C	25 mg
Mättat fett	3 g		
Kolhydrater	46 g		

MIDDAG

Korv Stroganoff	2,8 dl, ca 280 g
Kokt råris	4 dl
Kokt broccoli	80 g, 1–2 st
Sallad m gurka, tomat, paprika	Ca 1 dl
Apelsinsallad	160 g, ca 2 dl
Måltidsdryck – lättöl	1 glas, 1,75 dl



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	795 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	30 %	Zink	4 mg
Protein	24 g	Vitamin C	115 mg
Fett	24 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	7 g	Folat	245 µg
Kolhydrat	112 g		
Alkohol	3 g		

KVÄLLSMÅL

Grovt bröd m bordsmarg	1 skiva, 35 g
Sardin	1st, ca 20 g
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL EXTRA MÅLTID

Energi eller kalorier	170 kcal	Protein	8 g	18 E%
Andel av dagsenergin	6 %	Fett	7 g	36 E%
		Kolhydrat	18 g	43 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN MÄN 61–74 år ”TRÄNA” – 10,9 MJ (2600 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	2605 kcal	2600 kcal
Protein	99 g	15–20 E%
Fett	75 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	20 g	Max 10 E%
Kolhydrater	357 g	52 E% (45–60 E%)
Alkohol	3 g	5 E%
Kostfiber	37 g	3g/MJ
Kalcium	850 mg	800 mg
Järn	17 mg	9 mg
Zink	16 mg	9 mg
Vitamin C	215 mg	75 mg
Vitamin D	8 µg	10 µg
Folat	500 µg	300 µg

Kommentar till näringsinnehåll

Det är svårt att uppnå rekommenderade mängder av alla näringsämnen på en enstaka dag. Varje livsmedel innehåller sin specifika blandning av näringsämnen och ju mer varierat vi äter desto större är chansen att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen som kroppen behöver.

På längre sikt, till exempel under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen uppnås.

Det genomsnittliga näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan (äldre män träna), ger inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).