

## En veckodag, män 61–74 år ”basnivå” – 9,7 MJ (2325 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för män 61–74 år på basnivå, det vill säga med ett stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden. 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

Lättfil	2 dl
Banan	1 st
Müsli	1 dl
Knäckebröd m bordsmarg	1 bit, ca 12 g
Sardin	1 st, ca 20 g
Te med lättmjölk	1 kopp
Apelsinjuice	1 dl



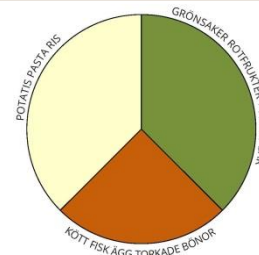
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	490 kcal	Kostfiber	7 g, 3,5 g/MJ
Andel av dagsenergin	21 %	Kalcium	330 mg
Protein	18 g	Järn	3 mg
Fett	10 g		
Kolhydrater	78 g		

## LUNCH

Kalops	250 g, ca 2,5 dl
Kokt potatis	3 st, 190 g
Salladsbord med morot, vitkål, rucola, paprika och svarta bönor	95 g, ca 3 dl
Vinägrett	Drygt 1 msk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	590 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	25 %	Zink	6 mg
Protein	30 g	Vitamin C	55 mg
Fett	19 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	5 g	Folat	135 µg
Kolhydrater	61 g		

## MELLANMÅL

Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Saltkött	1 skiva, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Ättiksgurka	4–5 skivor
Kaffe med lättmjölk	1 kopp
Apelsin	1 st
Punchrulle	1 st, ca 50 g



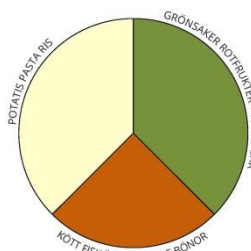
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	310 kcal	Kostfiber	6 g, 4,6 g/MJ
Andel av dagsenergin	13 %	Kalcium	100 mg
Protein	12 g	Järn	3 mg
Fett	7 g	Vitamin C	60 mg
Mättat fett	2 g		
Kolhydrater	46 g		

## MIDDAG

Bräckt lax	135 g
Klyftpotatis	190 g
Kokta gröna bönor	60 g
Tomat	½ st, ca 35 g
Gräddfilssås med kryddgrönt	1 dl
Honungsmelon	2 bitar, ca 150 g
Hallon	1,5 dl, ca 75 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	770 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	33 %	Zink	2 mg
Protein	41 g	Vitamin C	115 mg
Fett	35 g	Vitamin D	21 µg
Mättat fett	12 g	Folat	185 µg
Kolhydrater	68 g		

## KVÄLLSMÅL

Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Mager ost max 17 % fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp

## NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	155 kcal	Protein	7 g	17 E%
Andel av dagsenergin	6 %	Fett	6 g	31 E%
		Kolhydrat	18 g	48 E%

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN MÄN 61–74 ÅR "BASNIVÅ" – 9,7 MJ (2325 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	2315 kcal	2325 kcal
Protein	108 g	15–20 E%
Fett	76 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	24 g	Max 10 E%
Kolhydrater	272 g	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	33 g	3 g/MJ
Kalcium	890 mg	800 mg
Järn	15 mg	9 mg
Zink	15 mg	9 mg
Vitamin C	295 mg	75 mg
Vitamin D	27 µg	10 µg
Folat	515 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 (män 61–74 år basnivå) stämmer väl jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).