

En veckodag, kvinnor 61–74 år ”basnivå” – 8,1 MJ (1925 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för kvinnor 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

Mellanfil	1,75 dl
Äpple	1 st
Müsli	0,75 dl, ca 30 g
Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Ättiksgurka	4–5 skivor
Te med lättmjölk	1 kopp



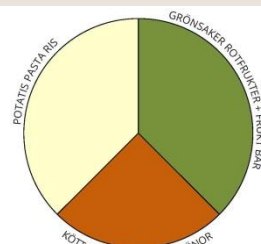
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	375 kcal		Kostfiber	6 g, 3,8 g/MJ
Andel av dagsenergin	19 %		Kalcium	260 mg
Protein	14 g	16 E%	Järn	2 mg
Fett	6 g	15 E%		
Kolhydrater	62 g	67 E%		

LUNCH

Stekt strömmingsflundra	125 g, ca 2 st
Potatismos	2 dl, ca 200 g
Salladsbord <i>med morot, gurka, frisésallad och kikärter</i>	2,7 dl, ca 80 g
Vinägrett	Knappt 1 msk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	525 kcal		Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	27 %		Zink	2 mg
Protein	27 g	21 E%	Vitamin C	16 mg
Fett	28 g	47 E%	Vitamin D	13 µg
Mättat fett	6 g	10 E%	Folat	75 µg
Kolhydrater	38 g	29 E%		

MELLANMÅL

Grovt bröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Skinka	1 skiva, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Fullkornsbröd	1 skiva, ca 35 g
Messmör	1 msk, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Kaffe med lättmjölk	1 kopp
Päron	1 st



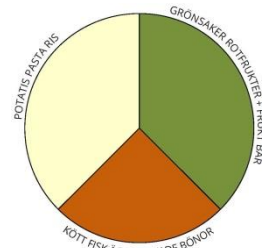
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	345 kcal		Kostfiber	11 g, 7,6 g/MJ
Andel av dagsenergin	17 %		Kalcium	110 mg
Protein	11 g	13 E%	Järn	3 mg
Fett	6 g	16 E%	Vitamin C	20 mg
Mättat fett	2 g	5 E%		
Kolhydrater	56 g	66 E%		

MIDDAG

Linssoppa	3 dl, ca 300 g
Vitkålssallad	2,7 dl, ca 80 g
Ostkaka	150 g
Hallon och blåbär	1,5 dl, ca 90 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	565 kcal	Järn	5 mg
Andel av dagsenergin	29 %	Zink	3 mg
Protein	29 g	Vitamin C	65 mg
Fett	24 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	5 g	Folat	215 µg
Kolhydrater	57 g		

KVÄLLSMÅL

Knäckebröd m bordsmarg	1 st, ca 12 g
Mager ost max 17 % fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL EXTRA MÅLTID

Energi eller kalorier	115 kcal	Protein	5 g	19 E%
Andel av dagsenergin	5 %	Fett	5 g	41 E%
		Kolhydrat	10 g	37 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN KVINNOR 61–74 ÅR "BASNIVÅ" – 8,1 MJ (1925 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	1925 kcal		1925 kcal
Protein	87 g	18 E%	15–20 E%
Fett	69 g	32 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	18 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrater	222 g	47 E%	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	37 g	4,6 g/MJ	3 g/MJ
Kalcium	900 mg		800 mg
Järn	13 mg		9 mg
Zink	10 mg		7 mg
Vitamin C	135 mg		75 mg
Vitamin D	15 µg		10 µg
Folat	415 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, t ex under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen uppnås.

Det genomsnittliga näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan (kvinnor 61–74 år basnivå), stämmer väl jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).