

En veckodag, kvinnor 61-74 år "träna" 9,1 MJ (2175 kcal)

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

Rågmjölsgröt, 1 dl rågflingor (35 g)	2,2 dl,
Lingonsylt	1,75 msk
Lättmjölk	1,5 dl
Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Hamburgerkött	1 skiva, ca 15 g
Gurka	3-4 skivor
Te med lättmjölk	1 kopp



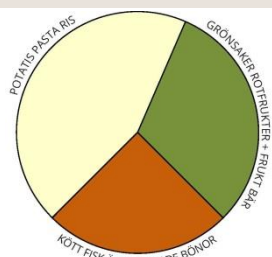
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	385 kcal	Kostfiber	9 g, 5,6 g/MJ
Andel av dagsenergin	17 %	Kalcium	245 mg
Protein	16 g	Järn	3 mg
Fett	6 g		
Kolhydrater	63 g		

LUNCH

Kycklinggryta m svamp	2,4 dl, ca 240 g
Kokt fullkornsris	2,4 dl, ca 195 g
Kokt grönsaksblandning	1 dl, ca 60 g
Ärtor, morötter, bönor, majs	
Vitkålssallad m paprika	1 dl, ca 30 g
Måltidsdryck – lättöl	1 glas, 1,75 dl



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	650 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	29 %	Zink	4 mg
Protein	33 g	Vitamin C	25 mg
Fett	21 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	5 g	Folat	80 µg
Kolhydrater	72 g		
Alkohol	3 g		

MELLANMÅL

Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Mager ost max 17 % fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1-2 ringar
Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Gurka	4-5 skivor
Kaffe latte <i>hälften kaffe med hälften varm lättmjölk</i>	3 dl
Kiwi	1 st



Byggstenar för frukost och mellanmål

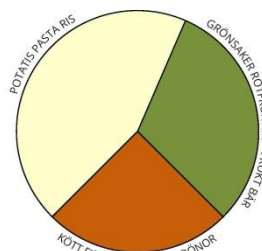
NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	350 kcal	Kostfiber	6 g, 4,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	15 %	Kalcium	310 mg
Protein	16 g	Vitamin C	60 mg
Fett	9 g	Järn	3 mg
Mättat fett	3 g		
Kolhydrater	48 g		

MIDDAG

Stekt lammfärsbiff	2 st, ca 105 g
Klyftpotatis	180 g
Lök- och tomatsås	1,5 dl, ca 150 g
Kokt brysselkål	60 g, 5–6 st
Riven morot	1 dl, ca 30 g
Apelsinsallad	2 dl

Måltidsdryck – vatten



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	665 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	30 %	Zink	5 mg
Protein	29 g	Vitamin C	135 mg
Fett	23 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	7 g	Folat	210 µg
Kolhydrater	80 g		

KVÄLLSMÅL

Knäckebröd m bordsmarg	1 st, ca 12 g
Sardin	1 st, ca 20 g
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	125 kcal	Protein	6 g	20 E%
Andel av dagsenergin	5 %	Fett	6 g	46 E%
		Kolhydrat	10 g	32 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN KVINNOR 61–74 ÅR "TRÄNA" – 9,1 MJ (2175 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	2175 kcal		2175 kcal
Protein	100 g,	19 E%	15–20 E%
Fett	66 g	27 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	19 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrater	272 g	51 E%	52 E% (45–60 E%)
Alkohol	3 g	1 E%	10 g
Kostfiber	36 g	4,0 g/MJ	3 g/MJ
Kalcium	860 mg		800 mg
Järn	15 mg		9 mg
Zink	15 mg		7 mg
Vitamin C	220 mg		75 mg
Vitamin D	9 µg		10 µg
Folat	440 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 träna), ger inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).