

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 och kolhydrat.

Energigivande näringsämnen per dag			NNR 2012
Energi	2050 kcal		2050 kcal
Protein	84 g	17 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	66 g	29 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	19 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	264 g	52 E%	52 E% (45-60 E%)

Vitaminer

Vitamin C	146 mg		50 mg
Vitamin D	10 µg		10 µg
Folat	345 µg		200 µg

Mineraler

Järn	14 mg		11 mg
Zink	11 mg		8 mg
Kalcium	997 mg		900 mg

Kostfiber

27 g	3,1 g/MJ		2-3 g/MJ
------	----------	--	----------

Tillsatt socker

Socker	32 g	6 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för gruppen flickor 10-12 år uppfyller väl näringsrekommendationerna enligt NNR 2012.