

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 | 2255 kcal | | 2250 kcal |
| Protein | 91 g | 16 E% | 15 E% (10-20 E%) |
| Fett | 74 g | 29 E% | 32 E% (25-40 E%) |
| Mättat fett | 21 g | 8 E% | Max 10 E% |
| Kolhydrat | 291 g | 52 E% | 52 E% (45-60 E%) |

Vitaminer

| | | | |
|-----------|--------|--|--------|
| Vitamin C | 153 mg | | 75 mg |
| Vitamin D | 11 µg | | 10 µg |
| Folat | 390 µg | | 300 µg |

Mineraler

| | | | |
|---------|---------|--|--------|
| Järn | 15 mg | | 15 mg |
| Zink | 12 mg | | 9 mg |
| Kalcium | 1051 mg | | 900 mg |

Kostfiber

| | | | |
|-----------|------|----------|--------|
| Kostfiber | 30 g | 3,2 g/MJ | 3 g/MJ |
|-----------|------|----------|--------|

Tillsatt socker

| | | | |
|--------|------|------|-----------|
| Socker | 37 g | 7 E% | Max 10 E% |
|--------|------|------|-----------|

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för gruppen flickor 13-15 år uppfyller väl näringsrekommendationerna enligt NNR 2012.

Unga flickor kan ha svårt att nå upp till rekommenderat järninnehåll. Därför är det viktigt att flickor lär sig välja järnrik mat, t ex grovt bröd, magert kött och magert köttpålägg, baljväxter, gröna bladgrönsaker och spannmål.

Det finns faktorer i maten som stimulerar respektive hämmar upptaget av järn i kroppen. Rikligt med vitamin C eller köttfaktorn som finns i kött och fisk ökar upptaget av järn medan fytater som finns i fullkornsbröd, baljväxter och nötter samt fenoler som finns i te, kaffe eller kakao minskar upptaget.