

En veckodag, kvinnor "basnivå" – 9,0 MJ (2150 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen kvinnor 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 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	2 dl
Äpple	1 st
Müsli	1 dl, ca 35 g
Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Skinka	1 skiva, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Te med lättmjölk	1 kopp



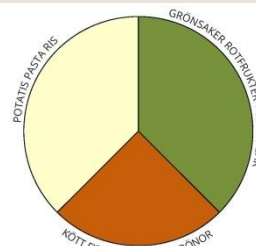
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	435 kcal	Kostfiber	8 g, 4,4 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %	Kalcium	290 mg
Protein	17 g	Järn	2 mg
Fett	9 g		
Kolhydrater	67 g		

LUNCH

Stekt panerad fisk	150 g
Stuvad spenat	1,5 dl
Kokt potatis	180 g, ca 2–3 st
Salladsbord med morot, rödbeta, vita bönor, paprika	90 g, ca 2,6 dl
Vinägrett	1 msk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	580 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	27 %	Zink	3 mg
Protein	35 g	Vitamin C	55 mg
Fett	23 g	Vitamin D	3 µg
Mättat fett	3 g	Folat	200 µg
Kolhydrater	55 g		

MELLANMÅL

Grovt bröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Ättiksgurka	4–5 skivor
Rågsiktsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Kaffe med varm lättmjölk	3 dl
hälften kaffe och hälften mjölk	
Kiwi	1 st



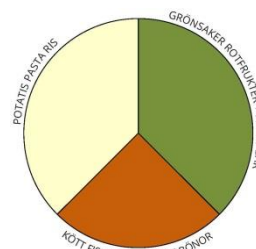
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	350 kcal	Kostfiber	6 g, 4,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	16 %	Kalcium	310 mg
Protein	16 g	Vitamin C	50 mg
Fett	9 g	Järn	2 mg
Mättat fett	3 g		
Kolhydrater	49 g		

MIDDAG

Linssoppa	4 dl
Sallad <i>m vitkål, majs, gurka</i>	90 g, ca 2,6 dl
Pannkaka	2 st, ca 120 g
Hallon och blåbär	1 dl, ca 60 g
Måltidsdryck – lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	675 kcal	Järn	6 mg
Andel av dagsenergin	31 %	Zink	4 mg
Protein	33 g	Vitamin C	60 mg
Fett	22 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	6 g	Folat	275 µg
Kolhydrater	84 g		

KVÄLLSMÅL

Knäckebröd m bordsmarg	1 st, ca 12 g
Kikärtsröra/hoummus	1 msk, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	115 kcal	Protein	3 g	12 E%
Andel av dagsenergin	5 %	Fett	5 g	37 E%
		Kolhydrat	12 g	44 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN KVINNOR "BASNIVÅ" – 9,0 MJ (2150 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	2155 kcal	2150 kcal
Protein	105 g	15 E% (10–20 E%)
Fett	67 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	17 g	Max 10 E%
Kolhydrater	267 g	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	39 g	3 g/MJ
Kalcium	1450 mg	800 mg
Järn	16 mg	15 mg
Zink	13 mg	7 mg
Vitamin C	200 mg	75 mg
Vitamin D	9 µg	10 µg
Folat	640 µg	300 µg

* Behovet av folat är större för kvinnor som planerar att bli gravida, då rekommenderas det 400 µg folat per dag från graviditetens start.

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 på basnivå), ger inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).