

## En veckodag, kvinnor ”träna” – 10,0 MJ (2400 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen kvinnor 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 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
Banan	1 st
Müsli	1 dl, ca 40 g
Grovt bröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Ättiksgurka	4–5 skivor
Te med lättmjölk	1 kopp



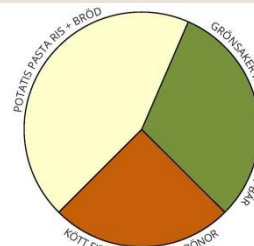
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	470 kcal	Kostfiber	8 g, 4,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %	Kalcium	295 mg
Protein	17 g	Järn	4 mg
Fett	7 g		
Kolhydrater	80 g		

## LUNCH

Korvgryta med kikärtor	2,5 dl, ca 250 g
Kokt potatis	195 g, ca 3,5 st
Salladsbord <i>m morot, kålrot, isbergsallad, gurka</i>	100 g, ca 3 dl
Vinägrett	Drygt 1 msk
Knäcke m bordsmargarin	1 st, ca 12 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	715 kcal	Järn	6 mg
Andel av dagsenergin	30 %	Zink	4 mg
Protein	23 g	Vitamin C	40 mg
Fett	34 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	9 g	Folat	210 µg
Kolhydrater	74 g		

## MELLANMÅL

Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Hamburgerkött	1 skiva, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Rågsiktsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Messmör	1 msk, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Kaffe med varm lättmjölk <i>hälften kaffe och hälften mjölk</i>	2,5 dl
Kiwi	1 st



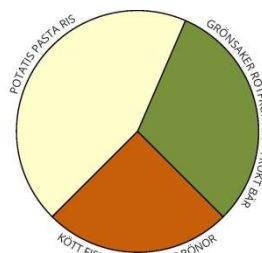
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	355 kcal	Kostfiber	7 g, 4,7 g/MJ
Andel av dagsenergin	15 %	Kalcium	230 mg
Protein	15 g	Vitamin C	55 mg
Fett	7 g	Järn	3 mg
Mättat fett	2 g		
Kolhydrater	54 g		

## MIDDAG

Lammfärsbiff	1–2 st, ca 110 g
Kokt fullkornspasta	3,8 dl, ca 210 g
Ratatouille	1,25 dl
Kokt broccoli	75 g
Tomat	2–3 klyftor
Måltidsdryck – vatten	
Clementin	1 st



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	690 kcal	Järn	6 mg
Andel av dagsenergin	29 %	Zink	5 mg
Protein	33 g	Vitamin C	125 mg
Fett	22 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	6 g	Folat	205 µg
Kolhydrater	82 g		

## KVÄLLSMÅL

Knäcke m bordsmargarin	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 KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	180 kcal	Protein	7 g	16 E%
Andel av dagsenergin	7 %	Fett	6 g	30 E%
		Kolhydrat	22 g	49 E%

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN KVINNOR "TRÄNA" – 10,0 MJ (2400 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	2405 kcal	2400 kcal
Protein	94 g	15 E% (10–20 E%)
Fett	77 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	23 g	Max 10 E%
Kolhydrater	311 g	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	46 g	3 g/MJ
Kalcium	925 mg	800 mg
Järn	19 mg	15 mg
Zink	16 mg	7 mg
Vitamin C	245 mg	75 mg
Vitamin D	5 µg	10 µg
Folat	605 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 som tränar) ger inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).