

## En veckodag, kvinnor ”minska i vikt” – 6,3 MJ (1500 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen kvinnor som vill minska i vikt. 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

Lättyoghurt/fil	1,75 dl
Kiwi	1 st
Müsli	2/3 dl, ca 24 g
Knäcke m bordsmarg	1 st, ca 12 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp



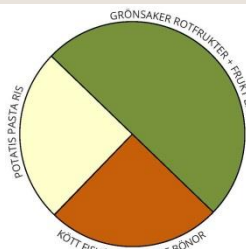
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	305 kcal		Kostfiber	7 g, 5,4 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %		Kalcium	355 mg
Protein	14 g	19 E%	Järn	1 mg
Fett	7 g	21 E%		
Kolhydrater	42 g	56 E%		

## LUNCH

Fiskgratäng	200 g
Kokt potatis	120 g, ca 2 st
Salladsbord <i>med vitkål, majs, salladskål, röda bönor, gurka</i>	90 g, ca 2,6 dl
Vinägrett	2 tsk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Minska i vikt för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	415 kcal		Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	28 %		Zink	2 mg
Protein	28 g	28 E%	Vitamin C	35 mg
Fett	16 g	34 E%	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	5 g	10 E%	Folat	130 µg
Kolhydrater	37 g	37 E%		

## STÖRRE MELLANMÅL

Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Saltkött	1 skiva, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Kaffe med varm lättmjölk <i>hälften kaffe och hälften mjölk</i>	2,5 dl
Äpple	1 st



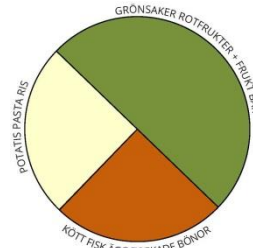
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL STÖRRE MELLANMÅL

Energi eller kalorier	245 kcal		Kostfiber	5 g, 5,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	16 %		Kalcium	170 mg
Protein	11 g	18 E%	Vitamin C	15 mg
Fett	5 g	17 E%	Järn	2 mg
Mättat fett	1 g	5 E%		
Kolhydrater	36 g	61 E%		

## MIDDAG

Nötfärsbiff	1–2 st, ca 100 g
Kokt fullkornspasta	2 dl, ca 110 g
Ratatouille	1 dl
Kokta gröna bönor	90 g
Clementin	1 st, ca 50 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Minska i vikt för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	450 kcal	Järn	5 mg
Andel av dagsenergin	30%	Zink	6 mg
Protein	27 g	Vitamin C	65 mg
Fett	12 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	4 g	Folat	70 µg
Kolhydrater	53 g		

## SMÅ MÅLTIDER

Blomkålsbuketter eller morotsslantar	90 g
Valfri frukt	1 st
Vatten i valfri mängd	

## NÄRINGSINNEHÅLL SMÅ MÅLTIDER

Energi eller kalorier	80 kcal	Protein	2 g	11 E%
Andel av dagsenergin	5%	Fett	1 g	10 E%
		Kolhydrat	17 g	78 E%

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN KVINNOR ”MINSKA I VIKT” – 6,3 MJ (1500 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	1495 kcal	1500 kcal
Protein	81 g	15 E% (10–20 E%)
Fett	41 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	13 g	Max 10 E%
Kolhydrat	186 g	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	31 g	3 g/MJ
Kalcium	840 mg	800 mg
Järn	10 mg	15 mg
Zink	13 mg	7 mg
Vitamin C	220 mg	75 mg
Vitamin D	5 µg	10 µg
Folat*	350 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 vill minska i vikt), ger inte tillräckligt med järn och vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).