

## En veckodag, kvinnor ”hålla vikten – 7,6 MJ (1825 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen kvinnor som vill hålla vikten. 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	1,75 dl
Banan	½ st
Müsli	0,75 dl, ca 29 g
Knäcke med bordsmarg	1 st, ca 12 g
Sardin	1 st, ca 20 g
Te med lättmjölk	1 kopp



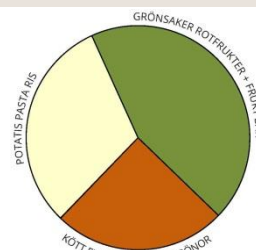
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	370 kcal	Kostfiber	6 g, 4,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %	Kalcium	285 mg
Protein	15 g	Järn	2 mg
Fett	10 g		
Kolhydrater	50 g		

## LUNCH

Kokt fiskfilé	100 g
Tomat och purjolöksås	1 dl
Kokt ris	2,1 dl, ca 170 g
Salladsbord med morot, vitkål, purjolök och kikärter	100 g, drygt 3 dl
Vinägrett	Knappt 1 msk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Hålla vikten för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	515 kcal	Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	28 %	Zink	3 mg
Protein	29 g	Vitamin C	30 mg
Fett	18 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	2 g	Folat	100 µg
Kolhydrater	55 g		

## MELLANMÅL

Grovt bröd	1 skiva, ca 30 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Ättikgurka	4–5 skivor
Kaffe med varm lättmjölk <i>hälften kaffe och hälften lättmjölk</i>	3 dl
Apelsin	1 st



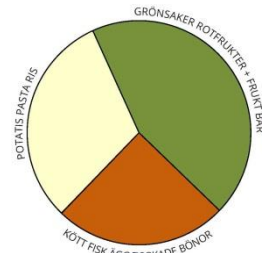
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	230 kcal	Kostfiber	4 g, 4 g/MJ
Andel av dagsenergin	13 %	Kalcium	240 mg
Protein	11 g	Järn	2 mg
Fett	3 g	Vitamin C	55 mg
Mättat fett	1 g		
Kolhydrater	38 g		

## MIDDAG

Ugnstekt kycklingfilé	1 st, ca 95 g
Klyftpotatis	150 g
Champinjonsås	1 dl, ca 100 g
Kokt brysselkål	75 g
Sallad och tomat	25 g, ca 1 dl
Mangosorbet	1 dl
Hallon	1 dl
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Hålla vikten för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	560 kcal	Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	31 %	Zink	3 mg
Protein	38 g	Vitamin C	110 mg
Fett	14 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	4 g	Folat	205 µg
Kolhydrater	65 g		

## KVÄLLSMÅL

Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 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	160 kcal	Protein	7 g	17 E%
Andel av dagsenergin	9 %	Fett	6 g	31 E%
		Kolhydrat	19 g	48 E%

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN KVINNOR "HÅLLA VIKTEN" – 7,6 MJ (1825 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	1830 kcal	1825 kcal
Protein	100 g	15 E% (10–20 E%)
Fett	51 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	13 g	Max 10 E%
Kolhydrater	227 g	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	32 g	3 g/MJ
Kalcium	880 mg	800 mg
Järn	10 mg	15 mg
Zink	10 mg	7 mg
Vitamin C	215 mg	75 mg
Vitamin D	9 µg	10 µg
Folat	465 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 hålla vikten), ger inte tillräckligt med järn och vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).