

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, kolhydrat och alkohol.

<b>Energigivande näringsämnen per dag</b>			<b>NNR 2012</b>
Energi	2410 kcal		2400 kcal
Protein	96 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	80 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	23 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	298 g	50 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	5 g		Max 10 g
<b>Vitaminer</b>			
Vitamin C	175 mg		75 mg
Vitamin D	11 µg		10 µg
Folat*	445 µg		300 µg
<b>Mineraler</b>			
Järn	15 mg		15 mg
Zink	13 mg		7 mg
Kalcium	1085 mg		800 mg
<b>Kostfiber</b>			
Kostfiber	36 g	3,6 g/MJ	3 g/MJ
<b>Tillsatt socker</b>			
Socker	38 g	6 E%	Max 10 E%

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

### Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för kvinnor som tränar regelbundet eller har ett rörligt arbete stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).