

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.

Energigivande näringsämnen per dag			NNR 2012
Energi	2150 kcal		2150 kcal
Protein	87 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	72 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	21 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	264 g	50 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	5 g		Max 10 g
Vitaminer			
Vitamin C	145 mg		75 mg
Vitamin D	10 µg		10 µg
Folat*	389 µg		300 µg
Mineraler			
Järn	14 mg		15 mg
Zink	12 mg		7 mg
Kalcium	1010 mg		800 mg
Kostfiber			
Kostfiber	31 g	3,4 g/MJ	25-35 g/dag, 3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	32 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 på basnivå, dvs med ett stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden, ger inte tillräckligt med järn jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

För kvinnor är det viktigt att välja järnrik mat, t ex grovt bröd, magert kött och magert köttpålägg, baljväxter, gröna bladgrönsaker och spannmål. Det finns faktorer i maten som stimulerar respektive hämmar upptaget av järn i kroppen. Rikligt med vitamin C eller köttfaktorn som finns i kött och fisk ökar upptaget av järn medan fytater som finns i fullkornsbröd, baljväxter och nötter samt fenoler som finns i te, kaffe eller kakao minskar upptaget.