

Näringsinnehåll i livsmedelsval för män "basnivå" - 11,2 MJ (2675 kcal)

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	2680 kcal		2675 kcal
Protein	106 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	89 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	26 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	326 g	50 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	10 g	3 E%	Max 5 E%

Vitaminer

Vitamin C	175 mg		75 mg
Vitamin D	12 µg		10 µg
Folat	475 µg		300 µg

Mineraler

Järn	15 mg		9 mg
Zink	15 mg		9 mg
Kalcium	1265 mg		800 mg

Kostfiber

Kostfiber	37 g	3,3 g/MJ	3 g/MJ
-----------	------	----------	--------

Tillsatt socker

Socker	45 g	7 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för män på basnivå, dvs med ett stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden, stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).