

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	3005 kcal		3025 kcal
Protein	117 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	100 g	29 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	28 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	369 g	50 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	10 g		Max 20 g

Vitaminer

Vitamin C	210 mg		75 mg
Vitamin D	14 µg		10 µg
Folat	535 µg		300 µg

Mineraler

Järn	17 mg		9 mg
Zink	16 mg		9 mg
Kalcium	1340 mg		800 mg

Kostfiber

Kostfiber	42 g	3,3 g/MJ	3 g/MJ
-----------	------	----------	--------

Tillsatt socker

Socker	50 g	7 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

Kommentarer till näringsinnehåll

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