

## Näringsinnehåll i livsmedelsval, män "minska i vikt" – 8,4 MJ (2000 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.

<b>Energigivande näringsämnen per dag</b>			<b>NNR 2012</b>
Energi	2005 kcal		2000 kcal
Protein	91 g	18 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	69 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	20 g	9 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	235 g	48 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	2 g	1 E%	Max 5 E%

### **Vitaminer**

Vitamin C	205 mg		75 mg
Vitamin D	11 µg		10 µg
Folat	435 µg		300 µg

### **Mineraler**

Järn	13 mg		9 mg
Zink	13 mg		9 mg
Kalcium	1150 mg		800 mg

### **Kostfiber**

Kostfiber	33 g	3,9 g/MJ	3 g/MJ
-----------	------	----------	--------

### **Tillsatt socker**

Socker	31 g	6 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

## **Kommentarer till näringsinnehåll**

Att äta enligt livsmedelsvalet för män som vill minska i vikt stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Dessutom ger det rikligt med kostfiber som hjälper till att hålla magen igång.