

## Näringsinnehåll i livsmedelsval, män "hålla vikten" – 9,7 MJ (2325 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	2330 kcal		2325 kcal
Protein	98 g	17 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	79 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	22 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	281 g	49 E%	52 E% (45-60 E%)
Alkohol	5 g	2 E%	Max 5 E%
<b>Vitaminer</b>			
Vitamin C	180 mg		75 mg
Vitamin D	12 µg		10 µg
Folat	435 µg		300 µg
<b>Mineraler</b>			
Järn	15 mg		9 mg
Zink	13 mg		9 mg
Kalcium	1185 mg		800 mg
<b>Kostfiber</b>			
Kostfiber	35 g	3,6 g/MJ	3 g/MJ
<b>Tillsatt socker</b>			
Socker	43 g	8 E%	Max 10 E%

### Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för män som vill hålla vikten stämmer väl med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Dessutom innehåller det lite mer kostfiber som hjälper till att hålla magen igång.