

En veckodag, män "minska i vikt" – 8,4 MJ (2000 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen män som vill minska i vikt. För varje måltid visas livsmedel eller maträtter med tillagade mängder och/eller råvara. Efter varje måltid visas näringsinnehållet med ett urval av näringsämnen, delvis olika för de olika måltiderna. Sist visas näringsinnehållet för hela dagen jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

E% = energiprocent anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett och kolhydrat.

FRUKOST

| | |
|-------------------|------------------|
| Havregrynsgröt | 2 dl, ca 200 g |
| Sylt | 1,5 msk |
| Lättnmjölk | 1,5 dl |
| Grovt bröd | 1 skiva, ca 30 g |
| Mager leverpastej | 1 msk, ca 15 g |
| Ättikgurka | 4–5 skivor |
| Te med lättnmjölk | 1 kopp |



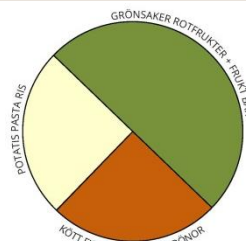
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

| | | | |
|-----------------------|----------|-----------|---------------|
| Energi eller kalorier | 395 kcal | Kostfiber | 6 g, 3,8 g/MJ |
| Andel av dagsenergin | 20 % | Kalcium | 255 mg |
| Protein | 16 g | Järn | 4 mg |
| Fett | 6 g | | |
| Kolhydrater | 66 g | | |

LUNCH

| | |
|---|-------------------|
| Köttgryta m grönsaker | 250 g, ca 2,5 dl |
| Fullkornsbulgar | 2 dl, ca 155 g |
| Salladsbord <i>med vitkål, majs, salladskål, gurka och röda bönor</i> | 110 g, drygt 3 dl |
| Vinägrett | 1 msk |
| Måltidsdryck – vatten | |



Tallriksmodellen – Minska vikt för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

| | | | |
|-----------------------|----------|-----------|--------|
| Energi eller kalorier | 545 kcal | Järn | 5 mg |
| Andel av dagsenergin | 27 % | Zink | 6 mg |
| Protein | 27 g | Vitamin C | 55 mg |
| Fett | 22 g | Vitamin D | 2 µg |
| Mättat fett | 6 g | Folat | 160 µg |
| Kolhydrater | 52 g | | |

STÖRRE MELLANMÅL

| | |
|--|------------------|
| Fullkornsbröd m bordsmarg | 1 skiva, ca 35 g |
| Kikärtsröra | 1 msk, ca 15 g |
| Tomat | 1–2 skivor |
| Knäckebröd m bordsmarg | 1 st, ca 12 g |
| Mager ost max 17% fett | 1 skiva, ca 10 g |
| Paprika | 1–2 ringar |
| Kaffe med varm lättnmjölk | 3 dl |
| <i>hälften kaffe och hälften mjölk</i> | |
| Päron | 1 st |



Byggstenar för frukost och mellanmål

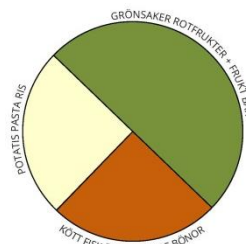
NÄRINGSINNEHÅLL FÖR STÖRRE MELLANMÅL

| | | | |
|-----------------------|----------|-----------|----------------|
| Energi eller kalorier | 375 kcal | Kostfiber | 12 g, 7,5 g/MJ |
| Andel av dagsenergin | 19 % | Kalcium | 315 mg |
| Protein | 14 g | Vitamin C | 20 mg |
| Fett | 11 g | Järn | 2 mg |
| Mättat fett | 4 g | | |
| Kolhydrater | 49 g | | |

MIDDAG

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Fiskpudding | 250 g |
| Kokt potatis | 160 g, 2–3 st |
| Kokta ärter | 85 g |
| Sallad m tomat, paprika, gurka | 1 dl, ca 25 g |
| Mangosorbet | 1,5 dl, ca 85 g |
| Hallon | 1 dl, ca 50 g |

Måltidsdryck – vatten



Tallriksmodellen – Minska vikt för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

| | | | | |
|-----------------------|----------|-------|-----------|--------|
| Energi eller kalorier | 595 kcal | Järn | 4 mg | |
| Andel av dagsenergin | 30 % | Zink | 4 mg | |
| Protein | 37 g | 25 E% | Vitamin C | 65 mg |
| Fett | 15 g | 23 E% | Vitamin D | 1 µg |
| Mättat fett | 7 g | 10 E% | Folat | 135 µg |
| Kolhydrater | 72 g | 49 E% | | |

SMÅ MÅLTIDER

| | |
|--------------------------------------|--------------|
| Blomkålsbuketter eller morotsslantar | 90 g |
| Valfri frukt | 1 st |
| Vatten | Valfri mängd |

NÄRINGSINNEHÅLL SMÅ MÅLTIDER

| | | | | |
|-----------------------|---------|-----------|------|-------|
| Energi eller kalorier | 90 kcal | Protein | 2 g | 8 E% |
| Andel av dagsenergin | 4 % | Fett | 2 g | 19 E% |
| | | Kolhydrat | 16 g | 70 E% |

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN MÄN "MINSKA I VIKT" – 8,4 MJ (2000 kcal)

| Näringsämnen | Hela dagen | NNR 2012 |
|-----------------------|------------|------------------|
| Energi eller kalorier | 2000 kcal | 2000 kcal |
| Protein | 96 g | 20 E% (10–20 E%) |
| Fett | 56 g | 32 E% (25–40 E%) |
| Mättat fett | 18 g | Max 10 E% |
| Kolhydrater | 256 g | 52 E% (45–60 E%) |
| Kostfiber | 44 g/MJ | 3 g/MJ |
| Kalcium | 910 mg | 800 mg |
| Järn | 15 mg | 9 mg |
| Zink | 15 mg | 9 mg |
| Vitamin C | 210 mg | 75 mg |
| Vitamin D | 5 µg | 10 µg |
| Folat | 465 µg | 300 µg |

Kommentar till näringsinnehåll

Det är svårt att uppnå rekommenderade mängder av alla näringsämnen på en enstaka dag. Varje livsmedel innehåller sin specifika blandning av näringsämnen och ju mer varierat vi äter desto större är chansen att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen som kroppen behöver.

På längre sikt, till exempel under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen uppnås.

Det genomsnittliga näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan (män som vill minska i vikt), ger inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).