

En veckodag, män "basnivå" – 11,2 MJ (2675 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen män på basnivå, det vill säga med ett stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden. 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	2,6 dl, ca 260 g
Äppelmos	2,75 msk
Lättnmjölk	1, 5 dl
Grovt bröd	1 skiva, ca 30 g
Böcklingpastej	1 msk, ca 15 g
Paprikaringar	1–2 st
Apelsinjuice	1 dl
Te med lättnmjölk	1 kopp



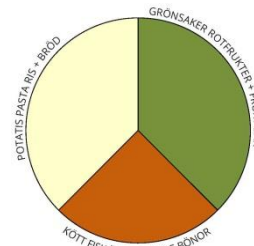
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	545 kcal		Kostfiber	7 g, 3,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %		Kalcium	270 mg
Protein	18 g	13 E%	Järn	4 mg
Fett	10 g	16 E%		
Kolhydrater	92 g	68 E%		

LUNCH

Köttsoppa m rotfrukter	5 dl
Salladsbord <i>med vitkål, majs, paprika, gurka, kikärter</i>	110 g, drygt 3 dl
Vinägrett	1,2 msk
Knäcke m bordsmargarin	1 st, 12 g/st
Pannkaka	3 st, ca 180 g
Sylt	2,75 msk
Måltidsdryck – lättnmjölk	1 glas, ca 1,75 dl



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	850 kcal		Järn	5 mg
Andel av dagsenergin	32 %		Zink	6 mg
Protein	38 g	18 E%	Vitamin C	55 mg
Fett	32 g	33 E%	Vitamin D	4 µg
Mättat fett	6 g	6 E%	Folat	19,5 µg
Kolhydrater	99 g	47 E%		

MELLANMÅL

Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Mager ost max 17 % fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Skinka	1 skiva, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Kaffe med varm lättnmjölk	3 dl
<i>hälften kaffe och hälften mjölk</i>	
Päron	1 st



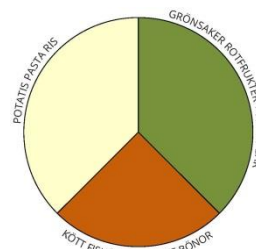
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	410 kcal		Kostfiber	10 g, 5,9 g/MJ
Andel av dagsenergin	15 %		Kalcium	305 mg
Protein	17 g	17 E%	Järn	2 mg
Fett	11 g	24 E%	Vitamin C	20 mg
Mättat fett	4 g	8 E%		
Kolhydrater	55 g	55 E%		

MIDDAG

Varmrökt lax	120 g
Gräddfilssås m kryddgrönt	1 dl
Kokt potatis	210 g, 3–4 st
Kokt broccoli	75 g, 1–2 st
Riven morot	1 dl, ca 35 g
Nätmelon	150 g
Hallon	1 dl
Måltidsdryck – lättöl	1 flaska, 33 cl



Tallriksmodellen för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	715 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	27 %	Zink	3 mg
Protein	39 g	Vitamin C	160 mg
Fett	23 g	Vitamin D	11 µg
Mättat fett	10 g	Folat	230 µg
Kolhydrat	75 g		
Alkohol	6 g		

KVÄLLSMÅL

Rågsiktsbröd m bordsmarg	1 skiva, 30 g
Kikärtsröra/hoummus	1 msk, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	150 kcal	Protein	5 g	13 E%
Andel av dagsenergin	6 %	Fett	5 g	32 E%
		Kolhydrat	19 g	51 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN MÄN "BASNIVÅ" – 11,2 MJ (2675 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen	NNR 2012
Energi eller kalorier	2670 kcal	2675 kcal
Protein	117 g	15 E% (10–15 E%)
Fett	81 g	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	22 g	Max 10 E%
Kolhydrater	340 g	52 E% (45–60 E%)
Alkohol	6 g	5 E%
Kostfiber	39 g	3g/MJ
Kalcium	1370 mg	800 mg
Järn	15 mg	9 mg
Zink	16 mg	9 mg
Vitamin C	285 mg	75 mg
Vitamin D	18 µg	10 µg
Folat	570 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, t ex under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen uppnås.

Det genomsnittliga näringsinnehållet i det aktuella exemplet ovan (män på basnivå), stämmer väl jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).