

En veckodag, män "träna" – 12,7 MJ (3025 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen män som tränar regelbundet eller har ett rörligt arbete. 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	3 dl
Äppelmos	2,75 msk
Lättmjölk	1,5 dl
Rågsiktsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprikaringar	1–2 st
Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Hamburgerkött	1 skiva, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Te med lättmjölk	1 kopp
Juice	1 dl



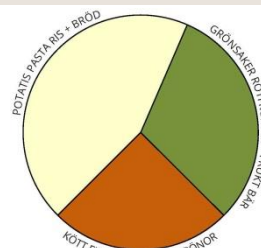
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	695 kcal	Kostfiber	9 g, 3,1 g/MJ
Andel av dagsenergin	23 %	Kalcium	360 mg
Protein	26 g	Järn	6 mg
Fett	15 g		
Kolhydrater	109 g		
Alkohol	6 g		

LUNCH

Laxpudding	350 g
Skirat smör	1 msk
Salladsbord <i>med morot, kålrot, isbergsallad, gurka, linser</i>	125 g, ca 3,6 dl
Vinägrett	1,33 msk
Knäcke m bordsmargarin	1 st, 12 g per st
Måltidsdryck – lättöl	1 flaska



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	805 kcal	Järn	3 mg
Andel av dagsenergin	27 %	Zink	3 mg
Protein	32 g	Vitamin C	35 mg
Fett	39 g	Vitamin D	13 µg
Mättat fett	13 g	Folat	195 µg
Kolhydrater	65 g		
Alkohol	6 g		

MELLANMÅL

Fullkornsbröd	1 skiva, ca 35 g
Böcklingpastej	1 msk, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Knäcke m bordsmargarin	1 st, ca 12 g
Kikärtsröra	1 msk, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Kaffe med varm lättmjölk	3 dl
<i>hälften kaffe och hälften mjölk</i>	
Päron	1 st



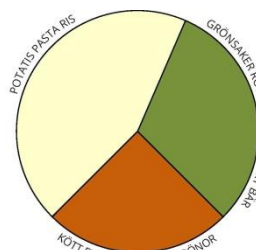
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	375 kcal			
Andel av dagsenergin	12 %			
Protein	13 g	14 E%	Kostfiber	12 g 7,5 g/MJ
Fett	11 g	25 E%	Kalcium	230 mg
Mättat fett	2 g	6 E%	Järn	2 mg
Kolhydrater	50 g	55 E%	Vitamin C	30 mg

MIDDAG

Lammfärsbiff	2–3 st, ca 135 g
Klyftpotatis	250 g
Ratatouille	1,5 dl
Kokta haricots verts	90 g
Riven morot	1 dl, ca 35 g
Apelsinsallad	2 dl, ca 150 g
Chokladglass	1 dl, ca 50 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Träna för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	960 kcal		Järn	5 mg
Andel av dagsenergin	32 %		Zink	6 mg
Protein	38 g	16 E%	Vitamin C	175 mg
Fett	32 g	30 E%	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	13 g	12 E%	Folat	190 µg
Kolhydrater	122 g	52 E%		

KVÄLLSMÅL

Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Sardin	1 st, ca 20 g
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	170 kcal	Protein	8 g	18 E%
Andel av dagsenergin	6 %	Fett	7 g	36 E%
		Kolhydrat	18 g	43 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN MÄN ”TRÄNA” – 12,7 MJ (3025 kcal)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	3000 kcal		3025 kcal
Protein	116 g	16 E%	15 E% (10–20 E%)
Fett	104 g	31 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	34 g	10 E%	Max 10 E%
Kolhydrater	365 g	49 E%	52 E% (45–60 E%)
Alkohol	6 g	1 E%	20 g
Kostfiber	47 g	3,7 g/MJ	3 g/MJ
Kalcium	1140 mg		800 mg
Järn	17 mg		9 mg
Zink	17 mg		9 mg
Vitamin C	285 mg		75 mg
Vitamin D	20 µg		10 µg
Folat	550 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 som tränar), stämmer väl jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).