

En veckodag, män "hålla vikten" – 9,7 MJ (2325 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen män som vill hålla vikten. 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	2,3 dl
Sylt	2 msk
Lättnmjölk	1,5 dl
Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Sardin	1 st, ca 20 g
Te med lättnmjölk	1 kopp



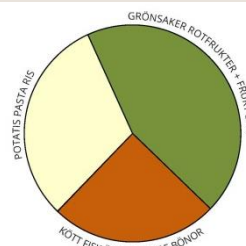
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	475 kcal	Kostfiber	8 g, 4,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %	Kalcium	285 mg
Protein	18 g	Järn	4 mg
Fett	11		
Kolhydrater	72 g		

LUNCH

Stekt strömming	150 g, 2–3 st
Potatismos	250 g, ca 2,5 dl
Salladsbord <i>med morot, vitkål, majs och kikärter</i>	125 g, ca 3,6 dl
Vinägrett	Drygt 1 msk
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Hålla vikten för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	675 kcal	Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	29 %	Zink	3 mg
Protein	34 g	Vitamin C	35 mg
Fett	33 g	Vitamin D	16 µg
Mättat fett	6 g	Folat	120 µg
Kolhydrater	56 g		2 mg

MELLANMÅL

Grovt bröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Rökt skinka	1 skiva, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Knäcke	1 st, ca 12 g
Mager leverpastej	1 msk, ca 15 g
Ättiksgurka	4–5 skivor
Kaffe med varm lättnmjölk	3 dl
<i>hälften kaffe och hälften mjölk</i>	
Apelsin	1 st



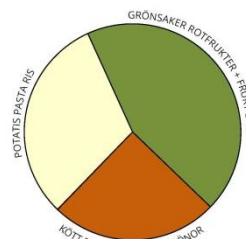
Byggstenar för frukost och mellanmål

NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	325 kcal	Kostfiber	6 g, 4,3 g/MJ
Andel av dagsenergin	14 %	Kalcium	250 mg
Protein	15 g	Järn	3 mg
Fett	7 g	Vitamin C	60 mg
Mättat fett	2 g		
Kolhydrater	46 g		

MIDDAG

Ugnstekt kycklingfilé	1 st, ca 100 g
Mager potatisgratäng <i>gjord på mjölk och mager ost</i>	225 g
Kokt brysselkål	90 g
Lök- och tomatsallad	½ dl, ca 35 g
Fruksallad på färsk frukt	2,5 dl, 175 g
Vaniljglass	1 dl, ca 50 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen – Hålla vikten för lunch och middag

NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	680 kcal	Järn	2 mg
Andel av dagsenergin	29 %	Zink	3 mg
Protein	44 g	Vitamin C	120 mg
Fett	20 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	9 g	Folat	225 µg
Kolhydrater	73 g		

KVÄLLSMÅL

Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Mager ost max 17 % fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Te med lättmjölk	1 kopp

NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	160 kcal	Protein	7 g	17 E%
Andel av dagsenergin	7 %	Fett	6 g	32 E%
		Kolhydrat	19 g	48 E%

NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN MÄN "HÅLLA VIKTEN" – 9,7 MJ (2325 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	2310 kcal		2325 kcal
Protein	118 g	21 E%	15 E% (10–20 E%)
Fett	76 g	29 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	22 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrater	270 g	47 E%	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	38 g	3,9 g/MJ	3 g/MJ
Kalcium	1165 mg		800 mg
Järn	12 mg		9 mg
Zink	12 mg		9 mg
Vitamin C	235 mg		70 mg
Vitamin D	22 µg		10 µg
Folat	495 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 hålla vikten) stämmer väl jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).