

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 och kolhydrat.

<b>Energigivande näringsämnen per dag</b>			<b>NNR 2012</b>
Energi	2625 kcal		2625 kcal
Protein	104 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	87 g	29 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	25 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	339 g	52 E%	52 E% (45-60 E%)

#### **Vitaminer**

Vitamin C	170 mg		75 mg
Vitamin D	13 µg		10 µg
Folat	450 µg		300 µg

#### **Mineraler**

Järn	16 mg		11 mg
Zink	14 mg		12 mg
Kalcium	1215 mg		900 mg

#### **Kostfiber**

Kostfiber	35 g	3,2 g/MJ	3 g/MJ
-----------	------	----------	--------

#### **Tillsatt socker**

Socker	48 g	8 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

### **Kommentarer till näringsinnehåll**

Att äta enligt livsmedelsvalet för gruppen pojkar 13-15 år uppfyller väl näringsrekommendationerna enligt NNR 2012.