

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.

Energigivande näringsämnen per dag			NNR 2012
Energi	2825 kcal		2825 kcal
Protein	110 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	95 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	27 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	363 g	52 E%	52 E% (45-60 E%)
Vitaminer			
Vitamin C	175 mg		75 mg
Vitamin D	13 µg		10 µg
Folat	495 µg		300 µg
Mineraler			
Järn	17 mg		11 mg
Zink	15 mg		12 mg
Kalcium	1290 mg		900 mg
Kostfiber			
Kostfiber	40 g	3,2 g/MJ	3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	52 g	8 E%	Max 10 E%

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för gruppen pojkar 16-18 år uppfyller väl näringsrekommendationerna enligt NNR 2012.