

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	2225 kcal		2225 kcal
Protein	96 g	16 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	75 g	30 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	22 g	9 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	282 g	52 E%	52 E% (45-60 E%)

#### **Vitaminer**

Vitamin C	150 mg		50 mg
Vitamin D	11 µg		10 µg
Folat	375 µg		200 µg

#### **Mineraler**

Järn	15 mg		11 mg
Zink	12 mg		11 mg
Kalcium	1065 mg		900 mg

#### **Kostfiber**

Kostfiber	29 g	3,1 g/MJ	2-3 g/MJ
-----------	------	----------	----------

#### **Tillsatt socker**

Socker	35 g	6 E%	Max 10 E%
--------	------	------	-----------

#### **Kommentarer till näringsinnehåll**

Att äta enligt livsmedelsvalet för gruppen pojkar 10-12 år uppfyller väl näringsrekommendationerna enligt NNR 2012.