

## En veckodag, pojkar 13–15 år – 11,0 MJ (2625 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen pojkar 13–15 år. 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	2,7 dl
Äppelmos	2,75 msk
Lättmjölk	2 dl
Limpa m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Kikärtsröra/hoummus	1 msk, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Apelsinjuice	1 dl
Te med lättmjölk	1 kopp



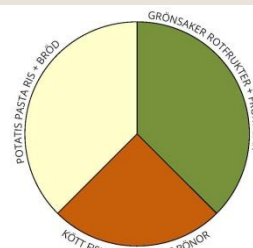
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	560 kcal		Kostfiber	8 g , 3,5 g/MJ
Andel av dagsenergin	Ca 21 %		Kalcium	330 mg
Protein	19 g	14 E%	Järn	4,1 mg
Fett	10 g	16 E%		
Kolhydrater	94 g	68 E%		

## LUNCH

Laxpanetter	150 g
Kokt potatis	210 g, ca 3–4 st
Stuvad spenat	1,5 dl, ca 150 g
Salladsbord med blomkål, paprika, morot, gurka och svarta bönor	110 g, ca 3,1 dl
Vinägrett	1,2 msk
Knäcke m bordsmargarin	1 st, ca 12 g
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	750 kcal		Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	29 %		Zink	3 mg
Protein	44 g	24 E%	Vitamin C	75 mg
Fett	36 g	43 E%	Vitamin D	24 µg
Mättat fett	7 g	8 E%	Folat	265 µg
Kolhydrater	58 g	31 E%		

## MELLANMÅL

Lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Rågsiktsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 30 g
Rökt skinka	1 skiva, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Grovt bröd	1 skiva, ca 30 g
Böcklingpastej	1 msk, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Banan	1 st



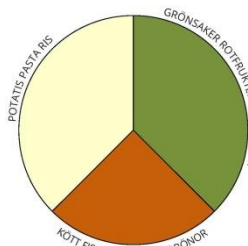
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	445 kcal		Kostfiber	5 g, 2,6 g/MJ
Andel av dagsenergin	17 %		Kalcium	245 mg
Protein	18 g	16 E%	Vitamin C	10 mg
Fett	12 g	24 E%	Järn	1 mg
Mättat fett	3 g	6 E%		
Kolhydrater	64 g	58 E%		

## MIDDAG

Minestrone-soppa	4 dl, ca 400 g
Vitkålsallad m majs, paprika och gurka	110 g, ca 3,1 dl
Pannkaka	3 st, ca 180 g
Blåbär och hallon	2 dl
Måltidsdryck – lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	700 kcal	Järn	7 mg
Andel av dagsenergin	27 %	Zink	4 mg
Protein	32 g	Vitamin C	90 mg
Fett	25 g	Vitamin D	3 µg
Mättat fett	7 g	Folat	150 µg
Kolhydrater	81 g		

## KVÄLLSMÅL

Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 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	155 kcal	Protein	6 g	17 E%
Andel av dagsenergin	6 %	Fett	6 g	31 E%
		Kolhydrat	18 g	48 E%

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN POJKAR 13–15 ÅR – 11,0 MJ (2625 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	2615 kcal		2625 kcal
Protein	119 g	18 E%	15 E% (10–20 E%)
Fett	89 g	30 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	22 g	7 E%	Max 10 E%
Kolhydrater	315 g	49 E%	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	38 g	3,5 g/MJ	
Kalcium	1625 mg		900 mg
Järn	17 mg		11 mg
Zink	14 mg		12 mg
Vitamin C	225 mg		75 mg
Vitamin D	30 µg		10 µg
Folat	575 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 (pojkar 13–15 år), stämmer väl jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).