

## En veckodag, pojkar 16-18 år – 11,8 MJ (2825 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen pojkar 16–18 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

Rågmjölsgröt	2,9 dl
Lingonsylt	3 msk
Lättmjölk	2 dl
Rågsiktsbröd	1 skiva, ca 30 g
Böcklingpastej	1 msk, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Knäckebröd m bordsmarg	1 st, ca 12 g
Hamburgerkött	1 skiva, ca 15 g
Gurka	3–4 skivor
Te med lättmjölk	1 kopp



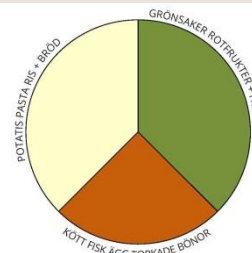
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	575 kcal	Kostfiber	11 g, 4,6 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %	Kalcium	320 mg
Protein	22 g	Järn	4 mg
Fett	12 g		
Kolhydrater	89 g		

## LUNCH

Korv Stroganoff	2,5 dl, ca 250 g
Kokt räris	3 dl, ca 240 g
Salladsbord med salladskål, paprika, morot, kålrot, gurka och kikärter	110 g, ca 3,1 dl
Vinägrett	1,25 msk
Knäcke m bordsmargarin	1 st, ca 12 g/st
Måltidsdryck – vatten	



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	750 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	26 %	Zink	4 mg
Protein	22 g	Vitamin C	30 mg
Fett	34 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	8 g	Folat	130 µg
Kolhydrater	85 g		

## MELLANMÅL

Kaffe med varm lättmjölk	3 dl
<i>hälften kaffe och hälften mjölk</i>	
Fullkornsbröd m bordsmarg	1 skiva, ca 35 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Skivat kokt ägg	½ st, ca 30 g
Kaviar	10 g, ca 2 tsk
Päron	1 st



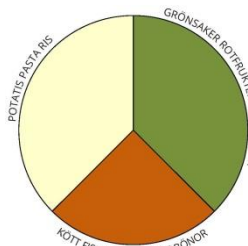
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	470 kcal	Kostfiber	10 g, 5,0 g/MJ
Andel av dagsenergin	17 %	Kalcium	320 mg
Protein	19 g	Vitamin C	20 mg
Fett	16 g	Järn	3 mg
Mättat fett	5 g		
Kolhydrater	57 g		

## MIDDAG

Lammfärsbiff	135 g, 2–3 st
Klyftpotatis	220 g
Ratatouille	1,5 dl
Kokt broccoli	75 g, ca 2 st
Riven morot	35 g, ca 1 dl
Måltidsdryck – vatten	
Apelsinsallad	2 dl, ca 150 g
Glass	1 dl, ca 50 g



Tallriksmodellen för lunch och middag

## NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	885 kcal	Järn	5 mg
Andel av dagsenergin	31 %	Zink	6 mg
Protein	38 g	Vitamin C	195 mg
Fett	32 g	Vitamin D	1 µg
Mättat fett	13 g	Folat	285 µg
Kolhydrater	105 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	155 kcal	Protein	7 g	17 E%
Andel av dagsenergin	5 %	Fett	6 g	32 E%
		Kolhydrat	19 g	48 E%

## NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN POJKAR 16–18 år – 11,8 MJ (2825 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	2835 kcal		2825 kcal
Protein	108 g	16 E%	15 E% (10–20 E%)
Fett	100 g	31 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	30 g	10 E%	Max 10 E%
Kolhydrater	355 g	51 E%	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	45 g	3,8 g/MJ	3 g/MJ
Kalcium	1085 mg		900 mg
Järn	16 mg		11 mg
Zink	18 mg		12 mg
Vitamin C	260 mg		75 mg
Vitamin D	7 µg		10 µg
Folat	565 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 16–18 år), ger inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).