

## En veckodag, pojkar 10–12 år – 9,3 MJ (2225 kcal)

Här visas **ett exempel** på måltider under en dag för gruppen pojkar 10–12 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	2,25 dl
Äppelmos	2,25 msk
Lättnmjölk	1,75 dl
Grovt bröd m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Hamburgerkött	1 skiva, ca 15 g
Gurka	4–5 skivor
Te med lättnmjölk	1 kopp



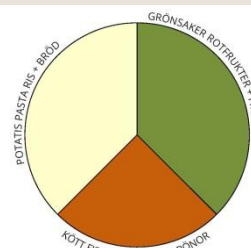
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL FRUKOST

Energi eller kalorier	450 kcal	Kostfiber	6 g, 3,2 g/MJ
Andel av dagsenergin	20 %	Kalcium	275 mg
Protein	18 g	Järn	5 mg
Fett	8 g		
Kolhydrater	73 g		

## LUNCH

Spagetti	3,4 dl (185 g)
Köttfärsås	2 dl
Salladsbord med vitkål, paprika, morot, rödbeta, tomat och vita bönor	90 g, ca 2,6 dl
Vinägrett	1 msk
Knäcke m bordsmargarin	1 st, ca 12 g



Tallriksmodellen för lunch och middag

Måltidsdryck – vatten

## NÄRINGSINNEHÅLL LUNCH

Energi eller kalorier	625 kcal	Järn	4 mg
Andel av dagsenergin	28 %	Zink	6 mg
Protein	29 g	Vitamin C	30 mg
Fett	21 g	Vitamin D	2 µg
Mättat fett	5 g	Folat	95 µg
Kolhydrater	75 g		

## MELLANMÅL

Lättnmjölk	1 glas, ca 1,75 dl
Limpa m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Rökt skinka	1 skiva, ca 15 g
Tomat	1–2 skivor
Fullkornsbröd	1 skiva, ca 35 g
Messmör	1 msk, ca 15 g
Paprika	1–2 ringar
Apelsin	1 st



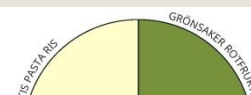
Byggstenar för frukost och mellanmål

## NÄRINGSINNEHÅLL MELLANMÅL

Energi eller kalorier	375 kcal	Kostfiber	6 g, 3,8 g/MJ
Andel av dagsenergin	17 %	Kalcium	315 mg
Protein	16 g	Vitamin C	70 mg
Fett	7 g	Järn	2 mg
Mättat fett	2 g		
Kolhydrater	57 g		

## MIDDAG

Kikärtsbollar/falafel	115 g, 7–8 st
-----------------------	---------------



Klyftpotatis	180 g
Tzatziki	1,25 dl
Kokta haricots verts	75 g
Tomat	2–3 skivor
Kiwi	1 st
Måltidsdryck – vatten	

Tallriksmodellen för lunch och middag

### NÄRINGSINNEHÅLL MIDDAG

Energi eller kalorier	570 kcal	Järn	4 mg	
Andel av dagsenergin	26 %	Zink	3 mg	
Protein	18 g	13 E%	Vitamin C	100 mg
Fett	18 g	27 E%	Vitamin D	0 µg
Mättat fett	7 g	11 E%	Folat	190 µg
Kolhydrater	74 g	52 E%		

### KVÄLLSMÅL

Limpa m bordsmargarin	1 skiva, ca 30 g
Mager ost max 17% fett	1 skiva, ca 10 g
Paprika	1–2 ringar
Lättmjölk	1 glas, ca 1,75 dl

### NÄRINGSINNEHÅLL KVÄLLSMÅL

Energi eller kalorier	205 kcal	Protein	12 g	23 E%
Andel av dagsenergin	9 %	Fett	7 g	29 E%
		Kolhydrat	24 g	47 E%

### NÄRINGSINNEHÅLL FÖR HELA DAGEN POJKAR 10–12 ÅR – 9,3 MJ (2225 KCAL)

Näringsämnen	Hela dagen		NNR 2012
Energi eller kalorier	2230 kcal		2225 kcal
Protein	94 g	17 E%	15 E% (10–20 E%)
Fett	60 g	24 E%	32 E% (25–40 E%)
Mättat fett	19 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrater	302 g	55 E%	52 E% (45–60 E%)
Kostfiber	46 g	4,9 g/MJ	2–3 g/MJ
Kalcium	1225 mg	1225 mg	900 mg
Järn	15 mg	15 mg	11 mg
Zink	16 mg	16 mg	11 mg
Vitamin C	220 mg	220 mg	50 mg
Vitamin D	6 µg	6 µg	10 µg
Folat	430 µg	430 µg	200 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 10–12 år), ger inte tillräckligt med vitamin D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).