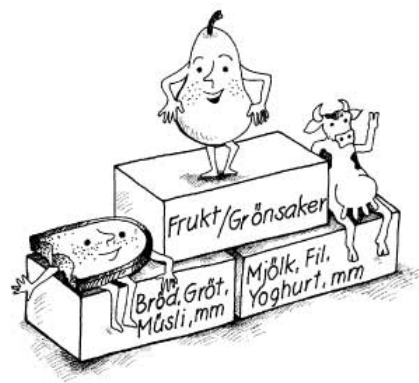


Här visas **ett exempel** på hur måltider för en dag kan komponeras för gruppen pojkar 13–15 år. För varje måltid visas livsmedel eller maträtter med mängder som är en blandning av tillagad mängd och råvara. Efter varje måltid visas näringsinnehållet i en ruta med ett urval av näringsämnen, delvis olika för de olika måltiderna. Sist visas näringsinnehållet för hela dagen jämfört med de svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005).

**E% = energiprocent** anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett och kolhydrat.

## FRUKOST

• Havregrynsgröt	2,5 dl
• Äppelmos	2,25 msk
• Lättmjölk	2 dl
• Grovt bröd med lättmargarin	1 skiva, ca 30 g
• Mager ost max 17%	1 skiva, 10 g
• Paprika	1–2 ringar
• Limpa med lättmargarin	1 skiva, ca 30 g
• Saltkött	1 skiva, ca 15 g
• Gurka	3–4 skivor
• Apelsinjuice	1 dl
• Te med lättmjölk	1 kopp



Byggstenar för frukost och mellanmål

### Näringsinnehåll frukost

<i>Energi eller kalorier</i>	605 kcal	<i>Kostfiber</i>	7 g	2,8 g/MJ
<i>Andel av dagsenergin</i>	Ca 23%	<i>Kalcium</i>	410 mg	
<i>Protein</i>	25 g	17 E%	<i>Järn</i>	4,4 mg
<i>Fett</i>	12 g	17 E%		
<i>Kolhydrat</i>	99 g	66 E%		

## LUNCH

• Laxpanetter	130 g
• Kokt potatis	220 g, ca 3–4 st
• Stuvad spenat	1 dl, ca 100 g
• Salladsbord med blomkål, paprika, morot, gurka och svarta bönor	100 g, ca 2,8 dl
• Vinägrett	1,2 msk
• Knäcke med lättmargarin	1 st, ca 12 g
• Måltidsdryck – vatten	



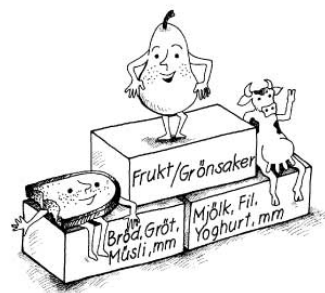
Tallriksmodellen för lunch och middag

### Näringsinnehåll lunch

<i>Energi eller kalorier</i>	675 kcal	<i>Järn</i>	3,7 mg	
<i>Andel av dagsenergin</i>	26%	<i>Zink</i>	2,8 mg	
<i>Protein</i>	37 g	22 E%	<i>Vitamin C</i>	85 mg
<i>Fett</i>	33 g	43 E%	<i>Vitamin D</i>	20,6 µg
<i>Mättat fett</i>	8 g	11 E%	<i>Folat</i>	240 µg
<i>Kolhydrat</i>	57 g	34 E%		

## MELLANMÅL

- Lättmjölk 1 glas, ca 1,75 dl
- Grovt bröd med lättmargarin 1 skiva, ca 30 g
- Rökt skinka 1 skiva, ca 15 g
- Paprika 1–2 ringar
- Grahamsbröd 1 skiva, ca 30 g
- Mager leverpastej 1 msk, ca 15 g
- Ättiksgurka 4–5 skivor
- Banan 1 st



Byggstenar för frukost och mellanmål

### Näringsinnehåll mellanmål

Energi eller kalorier	380 kcal	Kostfiber	6 g	3,8 g/MJ
Andel av dagsenergin	15%	Kalcium	245 mg	
Protein	17 g	Vitamin C	25 mg	
Fett	7 g	Järn	3,1 mg	
Mättat fett	3 g			
Kolhydrat	62 g			

## MIDDAG

- Minestrone-soppa 4 dl, ca 400 g
- Vitkålsallad med majs, paprika och gurka 100 g, ca 2,8 dl
- Knäcke med lättmargarin 1 skiva, ca 30 g
- Mager ost 17 % 1 skiva, ca 10 g
- Tomat 1–2 skivor
- Pannkaka 2 st, ca 150 g
- Blåbär och hallon 2 dl
- Måltidsdryck – lättmjölk 1 glas, ca 1,75 dl



Tallriksmodellen för lunch och middag

### Näringsinnehåll middag

Energi eller kalorier	775 kcal	Järn	6,8 mg
Andel av dagsenergin	30 %	Zink	4,4 mg
Protein	35 g	Vitamin C	70 mg
Fett	28 g	Vitamin D	2,9 µg
Mättat fett	11 g	Folat	150 µg
Kolhydrat	94 g		

## KVÄLLSMÅL

- Fullkornsbröd med lättmargarin 1 skiva, ca 35 g
- Mager påläggskorv 1 skiva, ca 15 g
- Tomat 1–2 skivor
- Te med lättmjölk 1 kopp

### Näringsinnehåll kvällsmål

Energi eller kalorier	145 kcal	Protein	6 g	18 E%
Andel av dagsenergin	6%	Fett	4 g	26 E%
		Kolhydrat	20 g	56 E%

Näringsinnehåll för hela dagen pojkar 13–15 år – 10,8 MJ (2575 kcal)		
Näringsämnen	Hela dagen	SNR 2005
Energi eller kalorier	2580 kcal	2575 kcal
Protein	121 g	15 E % (10–20 E %)
Fett	84 g	29 E % (25–35 E %)
Mättat fett	28 g	10 E %
Kolhydrat	332 g	55 E % (50–60 E %)
Kostfiber	37 g	3,4 g/MJ
Kalcium	1575 mg	900 mg
Järn	19 mg	11 mg
Zink	16 mg	12 mg
Vitamin C	240 mg	75 mg
Vitamin D	27 µg	7,5 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 man äter desto större är chansen att man får i sig av alla näringsämnen som kroppen behöver.

På längre sikt, till exempel under en vecka, ska de rekommenderade mängderna av alla näringsämnen i genomsnitt uppnås.

Näringsinnehållet i den visade dagen för gruppen pojkar 13–15 år stämmer väl jämfört med näringsrekommendationerna enligt SNR 2005.

På uppdrag av  
Stockholms läns landsting

