

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag visas med ett urval av näringsämnen och jämförs med de svenska näringsrekommendationerna (SNR 2005).

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

Energigivande näringsämnen per dag			SNR 2005
Energi	2570 kcal		2575 kcal
Protein	107 g	17 E %	15 E % (10–20 E %)
Fett	82 g	28 E %	30 E % (25–35 E %)
Mättat fett	26 g	9 E %	10 E %
Kolhydrat	348 g	55 E %	55 E % (50–60 E %)
Vitaminer			
Vitamin C	185 mg		75 mg
Vitamin D	11 µg		7,5 µg
Folat	460 µg		300 µg
Mineraler			
Järn	16 mg		11 mg
Zink	14 mg		12 mg
Kalcium	1225 mg		900 mg
Kostfiber			
Kostfiber	33 g	3,1 g/MJ	3 g/MJ

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för gruppen pojkar 13–15 år uppfyller väl näringsrekommendationerna enligt SNR 2005.

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**