



## Grænmetis- og baunabuff með jógurtsósu

### Innihald máltíðar:

Grænmetis- og baunabuff með sultuðum rauðlauk  
Kartöflur, soðnar  
Grænmeti, blandað, soðið  
Rifnar gulrætur með rúsínum  
Sósa, köld  
Brauð

### Næringargildi í máltíð:

Orka:	3276 kJ
	kkal
Fita	19 g
<i>þar af mettuð</i>	4 g
Kolvetni	117 g
<i>þar af sykurtegundir</i>	35 g
Trefjar	21 g
Prótein	25 g
Salt	0,9 g

### Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	66 %
úr fitu	21 %
úr próteinum	13 %

### Ráðleggingar:

45 - 60 %
25 - 40 %
15 %

### Athugasemdir:

### Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

#### Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar 2012):

45-60 % úr kolvetnum

25-40 % úr fitu, þar af hámark 10% úr mettaðri fitu

15 % úr próteinum

#### Trefjar og salt:

- Æskilegt er að fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag.

- Salt í hófi, 7 grömm á dag fyrir karla og 6 grömm á dag fyrir konur.