



Kjúklingabitar með kartöflum og brúnni sósu

Innihald máltíðar:

Kjúklingur með beini og skinni, ofnbakaður
Kartöflur, soðnar
Brún sósa
Salat, ferskt, með fetaosti í olú
Brauð, ítalskt kryddbrauð

Næringargildi í máltíð:

| | |
|-----------------------------|---------|
| Orka: | 3418 kJ |
| | kkal |
| Fita | 46 g |
| <i>þar af mettuð</i> | 17 g |
| Kolvetni | 42 g |
| <i>þar af sykurtegundir</i> | 5 g |
| Trefjar | 5 g |
| Prótein | 56 g |
| Salt | 3,7 g |

Orkuhlutföll í máltíð:

| | |
|--------------|------|
| úr kolvetnum | 22 % |
| úr fitu | 50 % |
| úr próteinum | 28 % |

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.