



Soðin ýsa með með rúgbrauði

Innihald máltíðar:

Ýsa, soðin
Kartöflur, soðnar
Grænmeti, blandað, soðið
Sósa, hvít, heit
Salat, ferskt (spínat, tómatar, bygg, ólífur, fetaostur)
Brauð, heilhveiti

Næringargildi í máltíð:

Orka:	2254 kJ
	kkal
Fita	12 g
<i>þar af mettuð</i>	4 g
Kolvetni	47 g
<i>þar af sykurtegundir</i>	5 g
Trefjar	8 g
Prótein	56 g
Salt	3,9 g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	39 %
úr fitu	19 %
úr próteinum	42 %

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.