



Mánudagur 17.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3916kJ
	kcal
Fita	53,5g
þar af mettaðar fitusýrur	29,1g
Kolvetni	53,1g
þar af sykur	16,6g
Trefjar	3,6g
Prótein	59,1g
Salt	3,5g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	24 %
úr fitu	51 %
úr próteinum	26 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	500	RE
D-vítamín	2,2	µg
E-vítamín	3,8	aTE
B1-vítamín	0,3	µg
B2-vítamín	0,5	µg
Níasín	16,7	mg
B6-vítamín	1,5	mg
Fólat	77	µg
B12-vítamín	6	µg
C-vítamín	42	mg
Kalk	344	mg
Fosfór	622	mg
Kalíum	1510	mg
Magníum	119	mg
Járn	2,4	mg
Sink	2,7	mg
Kopar	0,32	mg
Joð	466,5	µg
Selen	95,1	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð inniheldur rétt magn orku og hlutfall fitu er ásættanlegt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar of hátt eða um 27%

Trefjar eru innan marka og salt aðeins yfir mörkum

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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, eða um 6-7 g í hádegismáltíð

- Salt í hófi, 7 grömm á dag fyrir karla og 6 grömm á dag fyrir konur eða um 2-3 g í hádegismáltíð



Þriðjudagur 18.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3700kJ
	kcal
Fita	39g
þar af mettaðar fitusýrur	15,7g
Kolvetni	83,4g
þar af sykur	50,1g
Trefjar	11,1g
Prótein	44,2g
Salt	2,9g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	41 %
úr fitu	39 %
úr próteinum	20 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	164	RE
D-vítamín	0,2	µg
E-vítamín	3,8	aTE
B1-vítamín	1,4	µg
B2-vítamín	0,5	µg
Níasín	13,3	mg
B6-vítamín	0,7	mg
Fólat	134	µg
B12-vítamín	1	µg
C-vítamín	64	mg
Kalk	121	mg
Fosfór	490	mg
Kalíum	1484	mg
Magníum	112	mg
Járn	4	mg
Sink	4,8	mg
Kopar	0,38	mg
Joð	8	µg
Selen	27,7	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð er orkurík en hlutfall fitu innan marka. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar aðeins yfir mörkum eða um 16%.

Trefjar eru mjög góðar og salt er innan marka.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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, eða um 6-7 g í hádegismáltíð

- Salt í hófi, 7 grömm á dag fyrir karla og 6 grömm á dag fyrir konur, eða um 2-3 g í hádegismáltíð



Miðvikudagur 19.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	2898kJ
	kcal
Fita	39,2g
þar af mettaðar fitusýrur	7,9g
Kolvetni	31g
þar af sykur	9,1g
Trefjar	3,2g
Prótein	52,6g
Salt	4,3g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	19 %
úr fitu	50 %
úr próteinum	31 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	77	RE
D-vítamín	2	µg
E-vítamín	7,1	aTE
B1-vítamín	0,2	µg
B2-vítamín	0,2	µg
Níásín	13,9	mg
B6-vítamín	1,1	mg
Fólat	75	µg
B12-vítamín	5	µg
C-vítamín	41	mg
Kalk	155	mg
Fosfór	653	mg
Kalíum	1618	mg
Magníum	104	mg
Járn	1,7	mg
Sink	1,8	mg
Kopar	0,22	mg
Joð	435,7	µg
Selen	97	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð er innan marka í orku og hlutfall fitu er ásættanlegt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar of hátt eða um 18%

Trefjar eru innan marka og salt aðeins yfir mörkum

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

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

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, eða 6-7 g í hádegismáltíð

- Salt í hófi, 7 grömm á dag fyrir karla og 6 grömm á dag fyrir konur eða 2-3 g í hádegismáltíð



Fimmtudagur 20.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	2812kJ
	kcal
Fita	31,2g
<i>þar af mettaðar fitusýrur</i>	13,5g
Kolvetni	61g
<i>þar af sykur</i>	13,6g
Trefjar	6,8g
Prótein	33,3g
Salt	3,7g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	39 %
	41 %
úr próteinum	20 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	306	RE
D-vítamín	0,2	µg
E-vítamín	1	aTE
B1-vítamín	0,3	µg
B2-vítamín	0,2	µg
Níasín	3,9	mg
B6-vítamín	0,3	mg
Fólat	68	µg
B12-vítamín	0	µg
C-vítamín	40	mg
Kalk	116	mg
Fosfór	208	mg
Kalíum	990	mg
Magníum	61	mg
Járn	2,9	mg
Sink	1,4	mg
Kopar	0,41	mg
Joð	3,9	µg
Selen	2,8	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð inniheldur rétt magn orku og hlutfall fitu er ásættanlegt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar of hátt eða um 18%

Trefjar eru innan marka og salt aðeins yfir mörkum

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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, eða um 5-7 g í hádegismáltíð

- Salt í hófi, 7 grömm á dag fyrir karla og 6 grömm á dag fyrir konur, eða um 2-3 g í hádegismáltíð



Föstudagur 21.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3200kJ
	kcal
Fita	40,5g
þar af mettaðar fitusýrur	13,7g
Kolvetni	28,6g
þar af sykur	7,6g
Trefjar	6,2g
Prótein	68,5g
Salt	7g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	17 %
úr fitu	47 %
úr próteinum	36 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	472	RE
D-vítamín	0	µg
E-vítamín	3,2	aTE
B1-vítamín	0,2	µg
B2-vítamín	0,1	µg
Níasín	3,2	mg
B6-vítamín	0,4	mg
Fólat	81	µg
B12-vítamín	0	µg
C-vítamín	53	mg
Kalk	119	mg
Fosfór	140	mg
Kalíum	874	mg
Magníum	59	mg
Járn	1,7	mg
Sink	0,9	mg
Kopar	0,2	mg
Joð	3,7	µg
Selen	2,5	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð inniheldur orku innan marka en hlutfall fitu er yfir mörkum. Hlutfall mettaðar fitu er einnig of hátt eða um 16%

Trefjar eru innan marka en salt of hátt.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Laugardagur 22.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3199kJ
	kcal
Fita	26,6g
þar af mettaðar fitusýrur	12,2g
Kolvetni	89,3g
þar af sykur	61,4g
Trefjar	8,7g
Prótein	36,9g
Salt	6,1g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	50 %
úr fitu	31 %
úr próteinum	20 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	361	RE
D-vítamín	0,7	µg
E-vítamín	1,2	aTE
B1-vítamín	0,3	µg
B2-vítamín	0,6	µg
Níasín	10,3	mg
B6-vítamín	0,3	mg
Fólat	63	µg
B12-vítamín	3	µg
C-vítamín	36	mg
Kalk	238	mg
Fosfór	403	mg
Kalíum	1246	mg
Magníum	94	mg
Járn	3,8	mg
Sink	4,9	mg
Kopar	0,46	mg
Joð	30,3	µg
Selen	11,8	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð inniheldur orku sem er innan marka og hlutfall fitu er ásættanlegt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar aðeins of hátt eða um 14%

Trefjar eru mjög fínar og salt yfir mörkum.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Sunnudagur 23.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	2620kJ
	kcal
Fita	33,9g
<i>þar af mettaðar fitusýrur</i>	17,9g
Kolvetni	35,1g
<i>þar af sykur</i>	7,4g
Trefjar	5,6g
Prótein	42,4g
Salt	4,9g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	25 %
úr fitu	48 %
úr próteinum	28 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	136	RE
D-vítamín	0	µg
E-vítamín	1,4	aTE
B1-vítamín	0,4	µg
B2-vítamín	0,5	µg
Níásín	15,1	mg
B6-vítamín	0,5	mg
Fólat	57	µg
B12-vítamín	4	µg
C-vítamín	30	mg
Kalk	50	mg
Fosfór	466	mg
Kalíum	1429	mg
Magníum	96	mg
Járn	3,6	mg
Sink	5,9	mg
Kopar	0,43	mg
Joð	4,5	µg
Selen	9	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð inniheldur orku í lægri kantinum og hlutfall fitu er aðeins of hátt. Hlutfall mettaðar fitu er of hátt eða um 25 %

Trefjar eru innan marka og salt aðeins yfir mörkum

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Mánudagur 24.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	2318kJ
	kcal
Fita	17,4g
þar af mettaðar fitusýrur	5,4g
Kolvetni	77,7g
þar af sykur	4,2g
Trefjar	3,5g *
Prótein	19,2g
Salt	4,9g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	58 %
úr fitu	28 %
úr próteinum	14 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	46	RE
D-vítamín	0	µg
E-vítamín	1,2	aTE
B1-vítamín	0,2	µg
B2-vítamín	0,2	µg
Níásín	2,8	mg
B6-vítamín	0,3	mg
Fólat	38	µg
B12-vítamín	0	µg
C-vítamín	58	mg
Kalk	150	mg
Fosfór	215	mg
Kalíum	485	mg
Magníum	40	mg
Járn	1	mg
Sink	1,1	mg
Kopar	0,31	mg
Joð	2,7	µg
Selen	1,5	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð er aðeins undir mörkum í orku og hlutfall fitu er ásættanlegt. Hlutfall mettaðar fitu er einnig ásættanlegt eða um 8%

*Magn trefja er ekki að marka þar sem trefjar í grænmetisbuffinu var ekki gefið upp frá framleiðanda og salt aðeins yfir mörkum. Að sömu ástæðum er magn vítamín og steinefna ekki að marka.

Gera má ráð fyrir að trefjar í svona máltíð

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Þriðjudagur 25.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	2913kJ
	kcal
Fita	40,8g
<i>þar af mettaðar fitusýrur</i>	8,8g
Kolvetni	26,7g
<i>þar af sykur</i>	10,6g
Trefjar	2,8g
Prótein	54,5g
Salt	4,5g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	16 %
úr fitu	52 %
úr próteinum	32 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	78	RE
D-vítamín	2	µg
E-vítamín	6,7	aTE
B1-vítamín	0,2	µg
B2-vítamín	0,3	µg
Níasín	14,1	mg
B6-vítamín	1,1	mg
Fólat	76	µg
B12-vítamín	5	µg
C-vítamín	41	mg
Kalk	153	mg
Fosfór	663	mg
Kalíum	1564	mg
Magníum	104	mg
Járn	1,7	mg
Sink	2	mg
Kopar	0,2	mg
Joð	435,7	µg
Selen	95,6	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð er innan marka hvað varðar orku en hlutfall fitu er hátt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar mjög gott eða um 11%.

Trefjar eru utan marka og sama er að segja um salt.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Miðvikudagur 26.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	2904kJ
	kcal
Fita	30,1g
<i>þar af mettaðar fitusýrur</i>	10,6g
Kolvetni	71,3g
<i>þar af sykur</i>	44g
Trefjar	8,3g
Prótein	30,2g
Salt	1,1g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	44 %
úr fitu	38 %
úr próteinum	18 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	413	RE
D-vítamín	0,4	µg
E-vítamín	3,1	aTE
B1-vítamín	0,3	µg
B2-vítamín	0,4	µg
Níasín	12,1	mg
B6-vítamín	0,5	mg
Fólat	73	µg
B12-vítamín	2	µg
C-vítamín	34	mg
Kalk	181	mg
Fosfór	421	mg
Kalíum	1293	mg
Magníum	83	mg
Járn	4,6	mg
Sink	6	mg
Kopar	0,42	mg
Joð	20,9	µg
Selen	10,5	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð er innan marka í orku orku og hlutfall fitu er ásættanlegt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar of hátt eða um 18%

Trefjar eru innan marka og salt vel innan marka.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Fimmtudagur 27.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3916kJ
	kcal
Fita	53,5g
þar af mettaðar fitusýrur	29,1g
Kolvetni	53,1g
þar af sykur	16,6g
Trefjar	3,6g
Prótein	59,1g
Salt	3,5g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	24 %
úr fitu	51 %
úr próteinum	26 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	500	RE
D-vítamín	2,2	µg
E-vítamín	3,8	aTE
B1-vítamín	0,3	µg
B2-vítamín	0,5	µg
Níásín	16,7	mg
B6-vítamín	1,5	mg
Fólat	77	µg
B12-vítamín	6	µg
C-vítamín	42	mg
Kalk	344	mg
Fosfór	622	mg
Kalíum	1510	mg
Magníum	119	mg
Járn	2,4	mg
Sink	2,7	mg
Kopar	0,32	mg
Joð	466,5	µg
Selen	95,1	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð er orkurík og hlutfall fitu of hátt. Hlutfall mettaðar fitu er einnig of hátt eða um 27 %.

Trefjar eru undir mörkum og salt aðeins yfir mörkum.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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, eða um 6-7 g í hádegismat

- Salt í hófi, 7 grömm á dag fyrir karla og 6 grömm á dag fyrir konur, eða um 2-3 g í hádegismat



Föstudagur 28.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3214kJ
	kcal
Fita	28,1g
þar af mettaðar fitusýrur	12,1g
Kolvetni	86,4g
þar af sykur	56,5g
Trefjar	14g
Prótein	35,1g
Salt	4,3g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	49 %
úr fitu	32 %
úr próteinum	19 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	163	RE
D-vítamín	0,1	µg
E-vítamín	1,8	aTE
B1-vítamín	0,3	µg
B2-vítamín	0,5	µg
Níásín	18,8	mg
B6-vítamín	0,4	mg
Fólat	65	µg
B12-vítamín	5	µg
C-vítamín	56	mg
Kalk	160	mg
Fosfór	347	mg
Kalíum	964	mg
Magníum	90	mg
Járn	4,9	mg
Sink	3,4	mg
Kopar	0,5	mg
Joð	13,8	µg
Selen	12,7	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð inniheldur orku sem er innan marka en hlutfall fitu er ásættanlegt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar aðeins yfir mörkum eða 14%

Trefjar eru mjög góðar og salt aðeins yfir mörkum.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Laugardagur 29.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3104kJ
	kcal
Fita	46,6g
<i>þar af mettaðar fitusýrur</i>	12,8g
Kolvetni	27g
<i>þar af sykur</i>	6,7g
Trefjar	4,5g
Prótein	52,1g
Salt	5g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	16 %
úr fitu	56 %
úr próteinum	29 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	288	RE
D-vítamín	2	µg
E-vítamín	7,1	aTE
B1-vítamín	0,3	µg
B2-vítamín	0,3	µg
Níasín	14,2	mg
B6-vítamín	1,2	mg
Fólat	88	µg
B12-vítamín	5	µg
C-vítamín	47	mg
Kalk	180	mg
Fosfór	679	mg
Kalíum	1739	mg
Magníum	108	mg
Járn	2,1	mg
Sink	1,8	mg
Kopar	0,22	mg
Joð	435,6	µg
Selen	97	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð inniheldur orku innan marka en hlutfall fitu er of hátt. Hlutfall mettaðar fitu er einnig of hátt eða um 15%

Trefjar eru aðeins of litlar og salt of hátt.

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.



Sunnudagur 30.3.14

Næringargildi í máltíð:

Orka:	3777kJ
	kcal
Fita	52,8g
þar af mettaðar fitusýrur	14,1g
Kolvetni	69,6g
þar af sykur	12,7g
Trefjar	3,5g
Prótein	36,1g
Salt	4,5g

Orkuhlutföll í máltíð:

úr kolvetnum	32 %
úr fitu	52 %
úr próteinum	16 %

Vítamín og steinefni í máltíð:

A-vítamín	331	RE
D-vítamín	0,1	µg
E-vítamín	4,9	aTE
B1-vítamín	0,1	µg
B2-vítamín	0,1	µg
Níasín	2,8	mg
B6-vítamín	0,1	mg
Fólat	39	µg
B12-vítamín	0	µg
C-vítamín	9	mg
Kalk	51	mg
Fosfór	115	mg
Kalíum	567	mg
Magníum	36	mg
Járn	1	mg
Sink	0,6	mg
Kopar	0,15	mg
Joð	10,3	µg
Selen	2,8	µg

Orkuþörf fullorðins fólks eru um 8.200 – 10.300 kJ á dag. Eðlilegt er að hádegismatur gefi um 2.700 – 3.400 kJ.

Þessi máltíð er orkurík og hlutfall fitu mjög hátt. Hlutfall mettaðar fitu er hins vegar aðeins yfir mörkum eða um 18%

Trefjar eru of litlar og salt er yfir mörkum

Ráðleggingar Landlæknisembættisins:

Hæfileg samsetning fæðu skv. NNR (Nýjar Norrænar næringarráðleggingar:

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.