

Næringsrapport

Kostpartneren Eksempel Kostplan 1500 kcal

1509

kcal

139.6g

Protein (37%)

117.0g

Kulhydrat (31%)

61.1g

Fedt (36%)

Fibre: undefinedg | Mættede fedtsyrer: 18.3g

Mikronæringsstoffer

Vitaminer

A: 1125.0 µg (141% af DV)
B1: 1.2 mg (100% af DV)
B2: 1.4 mg (100% af DV)
B3: 18.5 mg (116% af DV)
B5: 5.0 mg (100% af DV)
B6: 1.5 mg (100% af DV)
B8: 60.0 µg (150% af DV)
B9: 250.0 µg (125% af DV)
B12: 3.0 µg (125% af DV)
C: 120.0 mg (150% af DV)
D: 10.0 µg (100% af DV)
E: 12.0 mg (100% af DV)

Mineraler

Fosfor: 900.0 mg (100% af DV)
Jern: 12.0 mg (100% af DV)
Jod: 150.0 µg (100% af DV)
Kalk: 1000.0 mg (100% af DV)
Kalium: 3500.0 mg (100% af DV)
Kobber: 1.0 mg (100% af DV)
Krom: 40.0 µg (100% af DV)
Magnesium: 375.0 mg (100% af DV)
Mangan: 2.0 mg (100% af DV)
Molybdæn: 50.0 µg (100% af DV)
Natrium: 2300.0 mg (100% af DV)
Nikkel: 1.0 µg (100% af DV)

Selen: 55.0 µg (100% af DV)

Zink: 11.0 mg (100% af DV)

Makronæringsstoffer er baseret på præcise data. Mikronæringsstoffer er AI-estimer baseret på fødevarenavne og typiske næringsværdier.