

Kostrådene omsat til mængder af fødevarer og udvalgte makronæringsstoffer ved forskellige energiindtag og aktivitetsniveauer

Aldersgruppe og aktivitetsniveau→	Anbefaling til en standardperson der indtager 10 MJ ↓	En standardperson	Et barn på 4-6 år med lavt aktivitetsniveau	Et barn på 4-6 år med moderat aktivitetsniveau	Et barn på 4-6 år med højt aktivitetsniveau	Et barn på 7-10 år med lavt aktivitetsniveau	Et barn på 7-10 år med moderat aktivitetsniveau	Et barn på 7-10 år med højt aktivitetsniveau	En dreng på 11-14 år med lavt aktivitetsniveau	En dreng på 11-14 år med moderat aktivitetsniveau	En dreng på 11-14 år med højt aktivitetsniveau	En ung mand på 15-24 år med lavt aktivitetsniveau	En ung mand på 15-24 år med moderat aktivitetsniveau	En ung mand på 15-24 år med højt aktivitetsniveau	En ung mand på 25-50 år med lavt aktivitetsniveau	Voksen mand på 25-50 år med moderat aktivitetsniveau	Voksen mand på 25-50 år med højt aktivitetsniveau	Voksen mand på 51-70 år med lavt aktivitetsniveau	Voksen mand på 51-70 år med moderat aktivitetsniveau	Voksen mand på 51-70 år med højt aktivitetsniveau
Reference energibehov, MJ		10 MJ	6,4	7,4	8,3	6,9	7,8	8,8	8,7	9,9	11,2	10,5	12,0	13,5	9,9	11,4	12,8	9,0	10,2	11,5
Fødevaregruppe	Kostråd	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag
Grøntsager	300 gram om dagen, 100 g mørkegrønne grøntsager, 100 g røde og orange og 100 g af de andre farver	100	64	74	83	69	78	88	87	99	112	105	120	135	99	114	128	90	102	115
		100	64	74	83	69	78	88	87	99	112	105	120	135	99	114	128	90	102	115
		100	64	74	83	69	78	88	87	99	112	105	120	135	99	114	128	90	102	115
Frugter	300 gram om dagen	300	193	221	248	206	235	265	260	298	335	315	360	405	298	341	383	269	307	346
Kød, alle typer	<350 gram om ugen	50	32	37	41	34	39	44	43	50	56	53	60	68	50	57	64	45	51	58
Fisk, alle typer	>350 gram om ugen	50	32	37	41	34	39	44	43	50	56	53	60	68	50	57	64	45	51	58
Æg	<3 om ugen	25	16	18	21	17	20	22	22	25	28	26	30	34	25	28	32	22	26	29
Mælkeprodukter og ost*	300-450 ml om dagen	350	350	350	350	350	350	350	400	400	400	350	350	350	350	350	350	350	350	350
Bælgfrugter	100 gram om dagen	100	64	74	83	69	78	88	87	99	112	105	120	135	99	114	128	90	102	115
Fuldkorn	>90 gram om dagen	90	58	66	75	62	71	79	78	89	100	95	108	122	89	102	115	81	92	104
Kartofler	100 gram om dagen	100	64	74	83	69	78	88	87	99	112	105	120	135	99	114	128	90	102	115
Frie sukkerarter**	<10 E%	59	38	43	49	40	46	52	51	58	66	62	71	79	58	67	75	53	60	68
Protein	10-20 E%, norm: 15 E%	88	57	65	73	61	69	78	77	88	98	93	106	119	88	100	113	79	90	102
Fedtstoffer i alt	25-40 E%, norm: 33E%	89	57	66	74	61	70	79	77	88	100	94	107	120	89	101	114	80	91	103
Mættet fedt	Heraf <10 E%	27	17	20	22	19	21	24	23	27	30	28	32	36	27	31	35	24	28	31
Monumættet	Heraf 10-20 E%, norm 15E%	41	26	30	34	28	32	36	35	40	45	43	49	55	40	46	52	36	42	47
Polyumættet	Heraf 5-10 E%, norm 8E%	22	14	16	18	15	17	19	19	21	24	23	26	29	21	25	28	19	22	25

*Ost er inkluderet i anbefalingen for mælk i denne beregning. En skive ost svarer til 20 gram, hvilket omregnes til 100 ml mælk

** Frie sukkerarter favner både det tilsatte sukker og naturligt forekommende sukker i honning, sirup, frugtjuice og saft.

Lavt aktivitetsniveau svarer til PAL 1,4, moderat aktivitetsniveau svarer til PAL 1,6 og højt aktivitetsniveau svarer til PAL 1,8.

= børn
 = drenge/mænd
 = piger/kvinder

Kilder: De officielle Kostråd 2024, altomkost.dk og Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023, tabel 5



Kostrådene omsat til mængder af fødevarer og udvalgte makronæringsstoffer ved forskellige energiindtag og aktivitetsniveauer

Aldersgruppe og aktivitetsniveau→	Anbefaling til en standardperson der indtager 10 MJ ↓	En standardperson	En pige på 11-14 år med lavt aktivitetsniveau	En pige på 11-14 år med moderat aktivitetsniveau	En pige på 11-14 år med højt aktivitetsniveau	En ung kvinde på 15-24 år med lavt aktivitetsniveau	En ung kvinde på 15-24 år med moderat aktivitetsniveau	En ung kvinde på 15-24 år med højt aktivitetsniveau	En ung kvinde på 25-50 år med lavt aktivitetsniveau	Voksen kvinde på 25-50 år med moderat aktivitetsniveau	Voksen kvinde på 25-50 år med højt aktivitetsniveau	Voksen kvinde på 51-70 år med lavt aktivitetsniveau	Voksen kvinde på 51-70 år med moderat aktivitetsniveau	Voksen kvinde på 51-70 år med højt aktivitetsniveau	Gravid kvinde med lavt aktivitetsniveau	Gravid kvinde med moderat aktivitetsniveau	Gravid kvinde med højt aktivitetsniveau	Ammende kvinde med lavt aktivitetsniveau	Ammende kvinde med moderat aktivitetsniveau	Ammende kvinde med højt aktivitetsniveau
Reference energibehov, MJ		10 MJ	7,6	8,6	9,7	8,3	9,4	10,6	8,0	9,1	10,3	7,3	8,3	9,4	9,0	10,2	11,5	10,9	12,5	14,0
Fødevareregruppe	Kostråd	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag	Mængde g/dag
Grøntsager	300 gram om dagen, 100 g mørkegrønne grøntsager, 100 g røde og orange og 100 g af de andre farver	100	76	86	97	83	94	106	80	91	103	73	83	94	90	102	115	109	125	140
		100	76	86	97	83	94	106	80	91	103	73	83	94	90	102	115	109	125	140
		100	76	86	97	83	94	106	80	91	103	73	83	94	90	102	115	109	125	140
Frugter	300 gram om dagen	300	227	259	292	248	283	319	239	274	308	218	250	281	269	307	346	328	374	421
Kød, alle typer	<350 gram om ugen	50	38	43	49	41	47	53	40	46	51	36	42	47	45	51	58	55	62	70
Fisk, alle typer	>350 gram om ugen	50	38	43	49	41	47	53	40	46	51	36	42	47	45	51	58	55	62	70
Æg	<3 om ugen	25	19	22	24	21	24	27	20	23	26	18	21	23	22	26	29	27	31	35
Mælkeprodukter og ost*	300-450 ml om dagen	350	400	400	400	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350
Bælgfrugter	100 gram om dagen	100	76	86	97	83	94	106	80	91	103	73	83	94	90	102	115	109	125	140
Fuldkorn	>90 gram om dagen	90	68	78	87	74	85	96	72	82	92	66	75	84	81	92	104	98	112	126
Kartofler	100 gram om dagen	100	76	86	97	83	94	106	80	91	103	73	83	94	90	102	115	109	125	140
Frie sukkerarter**	<10 E%	59	44	51	57	49	56	62	47	54	60	43	49	55	53	60	68	64	73	83
Protein	10-20 E%, norm: 15 E%	88	67	76	86	73	83	94	70	80	91	64	73	83	79	90	102	96	110	124
Fedtstoffer i alt	25-40 E%, norm: 33E%	89	67	77	87	74	84	95	71	81	92	65	74	83	80	91	103	97	111	125
Mættet fedt	Heraf <10 E%	27	20	23	26	22	26	29	22	25	28	20	22	25	24	28	31	30	34	38
Monumættet	Heraf 10-20 E%, norm 15E%	41	31	35	39	33	38	43	32	37	42	30	34	38	36	42	47	44	51	57
Polyumættet	Heraf 5-10 E%, norm 8E%	22	16	19	21	18	20	23	17	20	22	16	18	20	19	22	25	24	27	30

*Ost er inkluderet i anbefalingen for mælk i denne beregning. En skive ost svarer til 20 gram, hvilket omregnes til 100 ml mælk

** Frie sukkerarter favner både det tilsatte sukker og naturligt forekommende sukker i honning, sirup, frugtjuice og saft.

Lavt aktivitetsniveau svarer til PAL 1,4, moderat aktivitetsniveau svarer til PAL 1,6 og højt aktivitetsniveau svarer til PAL 1,8.

■ = børn
 ■ = drenge/mænd
 ■ = piger/kvinder

Kilder: De officielle Kostråd 2024, altomkost.dk og Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023, tabel 5

