

	<b>Fødevarer</b>	<b>Calcium (mg)</b>	<b>Kalorier (kJ)</b>
	Havregryn (55 g)	19	848
	2 dl mælk	248	316
<b>Morgenmad</b>	1 æble (110 g)	4	211
	Rosiner (10 g)	5	141
	Valnødder (10 g)	8	285
<b>Mellemmåltid</b>	Cafe latte	128	161
	Banan (105 g)	5	359
	2 rugbrøder (90 g)	25	770
<b>Frokost</b>	Hytteost (50 g)	27	161
	Avokado (100 g)	12	765
	3 cherrytomater	4	48
	Knækbrød (12 g)	10	174
<b>Mellemmåltid</b>	Ost, 30+ (20 g)	147	220
	Peberfrugt (skive)	1	13
	Fuldkornspasta (150 g)	51	2.184
	Hakkede tomater (100 g)	31	90
	Squash (75 g)	22	50
	Gulerod (75 g)	27	122
<b>Aftensmad</b>	Champignon (75 g)	7	77
	Lille løg (27,5 g)	6	53
	1/2 spsk olivenolie	-	259
	Oksekød (100 g)	7	704
	Parmesanost (10 g)	111	178
	<b>I alt</b>	<b>905</b>	<b>8.189</b>

Kvinde på 31-60 år, normalt fysisk aktivitetsniveau  
 Anbefalet dagligt indtag af calcium: 800 mg

Protein	19 E%
Fedt	27 E%
Kulhydrat	54 E%

Frugt & grønt	622,5
Kostfibre (g)	40,9

**Kalorier (kcal)**

202  
75  
50  
34  
68  
38  
85  
183  
38  
182  
11  
41  
52  
3  
520  
21  
12  
29  
18  
13  
62  
168  
42

**1.950**