

	Måltider	Calcium, mg	Kalorier				Procent af samlet calciumindtag	
Morgenmad: Havregryn med mandler, banan og sojamælk	100 g. havregryn	53	368					
	10 g. valnødder	8,31	68					
	10 g. mandler	25,6	59					
	Lille banan, 80 g.	3,52	76					
	122,93 250 ml. soyamælk u. calcium	32,5	113				15,31933454	15
Frokost: Rugbrød med hummus og salat	Rugbrød, 2 skiver, 80 g.	25,2	161	Jeg har ændret til 90 g. rugbrød				
	100 g kikærter (udblødt og kogt)	49	184					
	10 g. tahin (uafskallede frø)	95,9	57					
	178,97 Grønt (salat, skive tomat...)	Ubetydeligt	Ubetydeligt				22,30294722	22
	Tomat	8,87						
Aftensmad: Spaghetti bolognese	50 g. røde linser	24	180					
	100 g. champignon	9,05	26					
	50 g. gulerødder	12,3	19					
	50 g. grønkål	110	30					
	200 g. flåede tomater	62	42					
	20 g. rapsolie (1,5 spsk)	Ubetydeligt	177					
	100 g. spaghetti	20	355					
	248,05 Squash	10,7					30,91158328	31
Mellemmåltid, bolle m. peanutbutter	Fuldkornsbolle, 70 g.	42,3	181					
	Peanutbutter, 20. g.	7,4	126					
	Appelsin	56,6	51					
	116,5 Pære	10,2	85				14,51803851	15
Snack	25 g. mørk chokolade	16	140				1,993893701	2
	16							
1 l. vand		120	0				14,95420275	15
	120							
Total alle måltider, mellemmåltider og drikkevarer		802,45	2498				100	100