

## KVINDER

	<b>Kcal/dgl.*</b>	<b>Bellyfood ml/dgl.</b>	<b>Anbefalede dgl. tilskud **</b>
18-24 år (PAL 1,2)	1685	1400	15 ml MiviTotal Plus 5 dråber jern 1 Calcium-Sandoz brusetablet
18-24 år (PAL 1,4)	1975	1645	15 ml MiviTotal Plus 4 dråber jern 1 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,2)	1630	1360	20 ml MiviTotal Plus 5 dråber jern 1 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,4)	1905	1590	15 ml MiviTotal Plus 4 dråber jern 1 Calcium-Sandoz brusetablet
51-70 år (PAL 1,2)	1485	1240	20 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet
51-70 år (PAL 1,4)	1715	1430	15 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet
>70 år (PAL 1,2)	1460	1215	15 ml MiviTotal Plus 5 dråber D-vitamin 1,5 Calcium-Sandoz brusetablet
>70 år (PAL 1,4)	1690	1410	15 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet 4 dråber D-vitamin

## MÆND

	<b>Kcal/dgl.*</b>	<b>Bellyfood ml/dgl.</b>	<b>Anbefalede dgl. tilskud **</b>
18-24 år (PAL 1,2)	2115	1760	20 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet
18-24 år (PAL 1,4)	2475	2060	15 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,2)	2030	1700	20 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet
25-50 år (PAL 1,4)	2360	1970	15 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet

51-70 år (PAL 1,2)	1830	1525	20 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet
51-70 år (PAL 1,4)	2140	1780	20 ml MiviTotal Plus 1 Calcium-Sandoz brusetablet
>70 år (PAL 1,2)	1800	1500	20 ml MiviTotal Plus 3 dråber D-vitamin 1 Calcium-Sandoz brusetablet
>70 år (PAL 1,4)	2100	1750	15 ml MiviTotal Plus 4 dråber D-vitamin 1 Calcium-Sandoz brusetablet

\* Middelværdi af anbefalede estimerede energibehov ifølge referencevægt og alder i NNR 2023. Her er PAL sat til 1,4 for 1-3 år, PAL 1,6 for 4-10 år og PAL 1,7 for 11-17 år. (NNR 2023. Tabel 10). Da alle ikke har så højt aktivitetsniveau, findes også eksempler på PAL 1,2.

\*\*For at opfylde anbefalingerne fra NNR 2023. Udregnet efter ligeligt forbrug af begge Bellyfood varianter.

Tåles mælk, kan Calciumtilskud erstattes af mælk. Letmælk indeholder 126 mg calcium pr. 100 ml (og 3,4 g protein pr. 100 ml). Dvs. 1 Unikalk kids kan erstattes med 350 ml mælk. Der skal så suppleres med 3 dråber D-vitamin.

<b>PAL (Physical Activity Level)</b>	
Sengeliggende eller siddende	1.1-1.2
Siddende arbejde uden mulighed for bevægelse og lidt eller ingen fritidsaktivitet	1.3-1.5
Siddende arbejde med mulighed for bevægelse og med noget fritidsaktivitet	1.6-1.7
Stående og gående arbejdsaktivitet	1.8-1.9
Meget fysisk krævende arbejde eller sport	2.0-2.4

KONTAKT DIÆTISTERNE HOS BELLYFOOD, HVIS I ØNSKER AT BRUGE ANDRE TYPER TILSKUD ELLER HAR EN PATIENT MED ANDERLEDES ENERGI BEHOV.

Pia Overgaard Bjørn  
Jylland & fyn  
Tlf. +45 4272 8579  
Pia@bellyfood.dk

Heidi Bechmann  
Hovedstaden & Sjælland  
+45 9383 6978  
Heidi@bellyfood.dk