

Tabell 3: Bidrag fra melkeprodukter, korn, sjømat, frukt og grønt til utvalgte næringsstoffer i den norske befolkning

	Melkeprodukter	Kornvarer	Fisk og sjømat	Frukt og grønt
Protein	22 %	21 %	7 %	7 %
Fiber	0 %	49 %	-	43 %
Kalsium	65 %	7 %	1 %	9 %
Jod	35 %	6 %	21 %	5 %
Jern	4 %	32 %	1 %	16 %
Riboflavin	37 %	9 %	4 %	10 %
B12	25 %	-	40 %	0 %
Folat	13 %	23 %	2 %	41 %
Vitamin C	0 %	0 %	0 %	97 %

Kilder til inntak av jod er hentet fra undersøkelser av voksnes kosthold (Karlsen MC, et al. Theoretical Food and Nutrient Composition of Whole-Food Plant-Based and Vegan Diets Compared to Current Dietary Recommendations. Nutrients 2019).

Kilder til inntak av vitamin B12 er basert på undersøkelser av voksnes kosthold, alder 47-49 og 71-74 år (Vogiatzoglou A, et al. Dietary sources of vitamin B-12 and their association with plasma vitamin B-12 concentrations in the general population: the Hordaland Homocysteine Study. The American Journal Of Clinical Nutrition 2009).

Kilder til inntak av øvrige næringsstoffer er for voksne og barn samlet (Helsedirektoratet. Utviklingen i norsk kosthold 2019, Matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser. Report No. IS-2880, 2019).