

CIEŁĘCINA W POTRAWCE



Cielęcina 210 g Marchew 42 g Pietruszka korzeń 21 g

Seler korzeń 21 g Margaryna miękka 80% tł 11 g

Mąka pszenna 11 g

Przepis na 300g o 315kcal (przy diecie 2500kcal)

Dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

WITAMINY:

Witamina A – 75%

B-karoten – 59%

Witamina C – 108%

Tiamina – 22,1%

Witamina E – 40,88%

Ryboflawina – 50,45%

Niacyna – 85,29%

Witamina D – 5,6%

MINERAŁY:

Sód – 12%

Potas – 22,46%

Wapń – 3,75%

Fosfor – 58,71%

Magnez – 15%

Żelazo – 20%

Błonnik pokarmowy –
2,4g/11,42%

Białko – 97,2g/156%

Węglowodany –
11,7g/39%

Sacharoza –
1,5g/3,75%

Kolor zielony – przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika

Kolor żółty – przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika

Kolor czerwony – dostarcza niedużą ilość danego składnika

Aby dostarczyć ilość zgodnie z normami żywienia należy łączyć tę potrawę z produktami bogatymi w wapń np. kefir/jogurt