

Klopsiki cielęce mielone duszone

Przepis na 300g klopsików o 756 kcal (przy diecie 2500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

Witamina A-24,8%
B-karoten-1,07%
Witamina C-16%
Witamina E-7,4%
Tiamina (B1)-14,28%
Ryboflawina (B2)-71,72%
Niacyna (PP)-85,7%
Witamina D-4,6%

Minerały:

Sód-29%
Potas-24,51%
Wapń-14,25%
Fosfor-79,29%
Magnez-21,56%
Żelazo-25%

Błonnik pokarmowy:10% Węglowodany:13,63% Sacharoza:1,93%
Białka:33,95% Tłuszcze:52,56% Cholesterol:70%

Kolor zielony-przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika

Kolor jasny zielony-przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika

Kolor szary-przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika

Potrawa dostarcza wystarczającą ilość podstawowych składników mineralnych w odpowiednich ilościach . W celu dostarczenia pozostałych składników odżywczych w ilościach zgodnych z normą należy uzupełnić potrawę o surowce bogate w witaminy np.: wit C- ziemniaki, wit E- warzywa liściowe oraz składniki mineralne np. wapń, magnez- warzywa liściowe

