



Kotlet mielony smażony

Wieprzowina, łopatka 110 g Wołowina, pieczeń 50 g Jaja 10 g
Bułka pszenna 16 g Cebula 16 g Skrobia ziemniaczana 4 g
Bułka tarta 16 g Olej rzepakowy 24 g

Przepis na 200 g dostarcza 768kcal (przy diecie 2150kcal)

Aby dostarczyć ilość zgodną z normami żywienia należy dodać do potrawy surowiec obfity w wapń (np. Mizeria z jogurtu niskotłuszczowego).

Jest dobrym źródłem:

- białka 40 g, czyli 75% zapotrzebowania
- tłuszczy 55,6 g, czyli 77% zapotrzebowania
- witaminy E 4,74 g, czyli 59% zapotrzebowania
- niacyny 9,9 g, czyli 71% zapotrzebowania
- ryboflawiny 0,442 g, czyli 40% zapotrzebowania

Minerały:

- sód 21%
- potas 20%
- wapń 8%
- fosfor 33%
- magnez 14%
- żelazo 28%

Witaminy:

- witamina A 28%
- witamina D 20%
- witamina E 59%
- witamina C 1%
- B-karoten 1%
- tiamina 17%
- ryboflawina 40%
- niacyna 71%

Białko 75%

Węglowodany 9%

Tłuszcze 77%

tłuszcze wielonienasycone 28%

cholesterol 89% (zbliża się do granicznej wartości)

Sacharoza 4%

błonnik 1%

Bardzo dobre źródło

Dobre źródło

Słabe źródło