

Kura w galarecie



Porcja 150g kury w galarecie w stosunku do dziennego zapotrzebowania pokrywa:

białko 70,6%

tłuszcz 6,86%

węglowodany 4,62%

Cholesterol 25%

Błonnik 3%

Składniki mineralne:

Sód 6,5%

Potas 10,2%

Wapń 1,75%

Fosfor 22,93%

Magnez 7,97%

Żelazo 9,16%

Witaminy:

witamina A 16,93%

B-karoten 15,82%

witamina D 8,6%

witamina E 8,5 %

Tiamina 5,45%

Ryboflawina 15,72%

Niacyna 27,36 %

witamina C 4%

legenda:

0-5% - bardzo niskie źródło

5-10% - niskie źródło

10-15% - dobre źródło

15-20% - bardzo dobre źródło

powyżej 20% - najlepsze źródło

Wniosek:

Potrawa ta jest **dobrym źródłem białka, niacyny i fosforu**, jednak jest **slabym źródłem wapnia, witaminy C, błonnika, tiaminy oraz węglowodanów**. W ciągu dnia warto uzupełnić te składniki posiłkami bogatymi w nie. Warto w nich użyć produktów mlecznych, zbożowych oraz owoców i warzyw.