

Mizeria z śmietaną

PRZEPIS NA 50 KCAL (PRZY DIECIE 2500KCAL)

dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A - 7%

C - 12%

E - 3%

B1 - 0,4%

B2 - 7%

PP - 2%

D - 0,2%

Beta karoten - 2%

Minerały:

sód - 1,5%

potas - 46%

wapń - 3%

fosfor - 4%

magnez - 3%

żelazo - 2%

Błonnik - 3%

Węglowodany - 13%

Białko - 3%

Tłuszcz - 4%

Tłuszcze wielonienasycone - 0,5%

Cholesterol - 3,5%

Sacharoza - 5%

Mizeria jest dobrym źródłem potasu

Aby dostarczyć ilości zgodnej z normami należy podawać mizerie np z gotowanymi ziemniakami i z pieczoną pierśią z kurczaka

kolor zielony - przepis dostarcza wystarczającą ilość danego składnika

SKŁADNIKI:



100 g ogórków świeżych



4 łyżki śmietany 18 %



pół łyżeczki soli

