



Pieczeń cielęca duszona

Cielęcina 432 g
Olej rzepakowy 30 g
Cebula 9,9 g
Marchew 9,9 g
Mąka pszenna 6,0 g

Przepis na 300 g o 576 kcal (przy diecie 2500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na;

WITAMINY

Witamina A -25%
B-karoten-14%
Witamina C-0,8%
Witamina E-92,25%
Tiamina-30%
Ryboflamina-109%
Niacyna-131%
Witamina D-0,8%

MINERAŁY

Sód-18%
Potas-34%
Wapń-35%
Fosfor-86%
Magnez-15%
Żelazo-48%

białka-136.36%
sacharoza-23mg

tluszczu-36.4%
cholesterol-0.25%

węglowodany-1,36%
blonnik-0,95%

Zielony kolor- dostarcza dużą i wystarczającą ilość składnika.

Niebieski kolor-przepis- dostarcza nieco za mało ilości danego składnika.

Czarny kolor- przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika

Potrawa jest odżywcza pod kątem zawartości: białka, wit. PP, wit.E, wit. B2 i fosforu