

Potrawka z kurczaka

Kurczak 345 g

Marchew 57 g

Pietruszka, korzeń 24 g

Por 12 g

Seler korzeniowy 12 g

Nabiałowy tł do smarowania 12 g

Mąka pszenna 12 g



Przepis na 300g o 450 kcal (przy diecie 2500kcal)

dostarcza dziennego zapotrzebowaniu na:

Witaminy:

Witamina A- 94%

B-karoten- 82%

Witamina D- 21%

Witamina E- 21%

Tiamina- 14%

Ryboflawina- 34%

Niacyna- 80%

Witamina C- 13%

Minerały:

Sód- 11%

Potas- 24%

Wapń- 4%

Fosfor- 60%

Magnez-17%

Żelazo- 17%

Białko:39,9g/90,68%

Węglowodany:13,8g/3,39%

Sacharoza:1,8g/4,5%

Tłuszcze:27g/27,7%

Cholesterol:174mg/58%

Błonnik pokarmowy:1,8g/8,57%

Kolor zielony- przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika

Kolor żółty- przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika

Kolor czerwony- przepis dostarcza za małą ilość danego składnika

Aby dostarczyć ilość zgodnie z zasadami żywienia należy łączyć tą potrawę z produktami bogatymi w wapń np: kefir/jogurt/produkty mleczne.