

Potrawka z kurczaka

Przepis 480 kcal (przy diecie 2500 kcal)
-> dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A - 101%
Beta-karoten - 87%
C - 14%
D - 22%
E - 22%
B1 - 15%
B2 - 36%
B3 - 71%

Minerały:

Wapń - 4%
Żelazo - 16%
Magnez - 18%
Fosfor - 64%
Potas - 25%
Sód - 12%

Sacharoza: 19%

Błonnik: 14% Węglowod.: 14,72g/14% Białko: 42,56g/96%

Tłuszcze: 28,8g/36% Kwasy t. wielonasycone: 12%
Cholesterol: 61%

Fioletowy: Przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika

Jasno fioletowy: Przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika

Biały: Przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika

Potrawka z kurczaka

Aby dostarczyć ilość zgodną z normami żywienia należy dodać do potrawy surowiec obfity w wapń (np. Sałatka ze szpinaku, wraz z jogurtem naturalnym).

Jest dobrym źródłem:

- Białka 42,56g, czyli 96% zapotrzebowania
- Tłuszczy 28,8g, czyli 36% zapotrzebowania
- Fosforu 228ug, czyli 64% zapotrzebowania
- Wit A 710,4μg, czyli 101% zapotrzebowania
- Beta-karotenu 3670,4μg, czyli 87% zapotrzebowania
- Ryboflawiny 0,4mg, czyli 36% zapotrzebowania
- Niacyny 12,032mg, czyli 71% zapotrzebowania

