

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA

PRZEPIS NA 150G SURÓWKI PRZY DIECIE 2500kcal

SKŁADNIKI (200g marchewki, 1 jabłko, ¼ małej cebuli cukrowej, 1 łyżeczka Oliwii,

Szczypta soli i pieprzu, szczypta cynamonu, sok z ¼ limonki)

POTRAWA DOSTARCZA DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA :

Białka; 66% Węglowodany; 50% Tłuszcze; 30%

WITAMINY

A – 267, 64%

E – 10%

C – 12,69%

B1 (TIAMINA) – 7,9%

B3 (NIACYNA) – 4,71%

B2 (RYBOFLAWINA) – 7,5%

POTRAWA JEST DOBRYM ŹRÓDŁEM WITAMINY A

Czerwony kolor dostarcza dużą i wystarczającą ilość składnika

Fioletowy kolor dostarcza nieco za mało ilości danego składnika

Zielony kolor dostarcza nie dużą ilość danego składnika

Oznaczona kolorem czerwonym witamina A w surówce, jest jedną z bardziej potrzebnych dla człowieka. Natomiast oznaczone witaminy kolorem zielonym, które w surówce dostarczają zbyt małą ilość poszczególnych składników zastąpić można: fasolą bądź orzechami.



MINERAŁY

SÓD – 7%

POTAS – 12,3%

WAPŃ – 3,69%

FOSFOR – 3,6%

MAGNEZ – 6,25%

ŻELAZO – 0,75%