

Zupa grochowa

Wywar z kości 174 g

groch 48 g

wieprzowina, boczek 9 g

Słonina 3 g

Mąka pszenna 1,2 g

300g zupy grochowej (213 kcal) przy diecie 2500 kcal

dostarcza dzienne zapotrzebowanie na:

Witaminy:

Witamina A - 1%

Witamina C - 1%

Witamina E - 3%

Witamina D - 0,4%

Witamina B1 (tiamina) - 27%

Witamina B2 (ryboflawina) - 13%

Witamina PP (niacyna) - 14%

B-karoten - 1%

Pozostałe:

Węglowodany - 27%

Sacharoza - 3%

Białko - 30%

Tłuszcze - 9%

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone - 2%

Cholesterol - 3%

Błonnik pokarmowy - 27%

Legenda:

Pomarańczowy - duża ilość danego składnika

Niebieski - średnia ilość danego składnika

Szary - za mała ilość danego składnika

Aby dostarczyć ilość zgodną z normami żywienia należy dodać do potrawy surowiec obfity w wit: A, C, E np. wzbogacić o ziemniaki, wywar z mięsa.

Minerały:

Sód - 4%

Potas - 13%

Wapń - 3%

Fosfor - 26%

Magnez - 18%

Żelazo - 17%