

# Zupa pomidorowa

Przepis na 500g zupy o 278kcal (przy diecie 25000kcal)  
Dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

## Witaminy:

witamina A: 24%  
B-karoten: 14%  
Witamina C: 8%  
Witamina E: 22%  
Tiamina: 5%  
Ryboflawina: 9%  
Niacyna: 9%  
Witamina D: 2%

## Minerały:

Sód: 8%  
Potas: 8%  
Wapń: 4%  
Fosfor: 5%  
Magnez: 0,4%  
Żelazo: 7%

## Składniki na zupę pomidorowa

ćwiartka kurczaka

2 litry wody

1/2 łyżeczki soli

włoszczyzna (marchewka, pietruszka, kawałek pora, plasterki selera)

200 g koncentratu pomidorowego w słoiczku\*

250 ml śmietany 18% z kartonika (do zup i sosów)

szczypta zmielonego pieprzu

Błonnik pokarmowy: 5%  
Białko: 7,5g/17%

Węglowodany: 19,5g/6%  
Tłuszcze: 9g/11%

Sacharoza: 2g/0,2%  
Cholesterol: 5%

**Kolor czerwony** przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika

**Kolor różowy** przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika

**Kolor pomarańczowy** przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika

Aby dostarczył ilość zgodną z normami żywienia należy  
dodać do potrawy surowiec obfity  
w magnez czyli można dodać ryż do zupy pomidorowej (ryż dostarcza 12mg/100g)



Zupa pomidorowa jest bardzo dobrym źródłem:  
Witaminy A oraz Witaminy E