

# Aurinkoinen kanasalaatti

Ruoka-aineen nimi

- 1 Salaattisekotus  
 Kurkku tuore  
 Ananas pala, omassa liemessään  
 Persikka kuutio, säilyke  
 Tomaatti aurinkuivattuja  
 Paprika punainen  
 Marinoitu kana  
 porkkanat

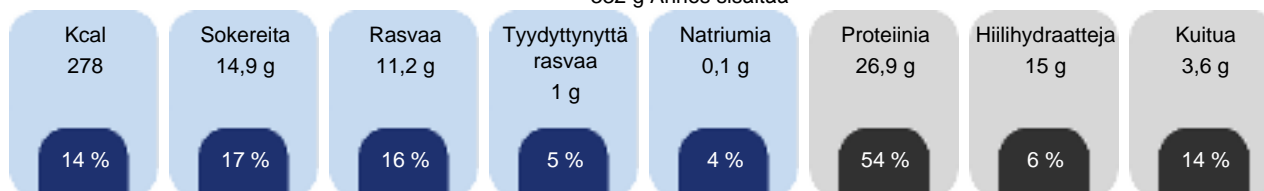
## Ravintoarvot

100 g annos sisältää

Energia:	0,35 MJ	Rasva:	3,37 g	Tiamiini	0,07 mg
	350,43 kj	Tyydyttyneet	0,30 g	Riboflaviini	0,11 mg
	83,75 kcal	Hiilihydraatit:	4,53 g	C-vitamiini:	10,75 mg
Suola:	0,11 g	Proteiini:	8,11 g	Rauta:	0,69 mg

Rajoittavat aineet: Ei rajoittavia aineita

332 g Annos sisältää



Aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Painot	Raaka	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
Kokonaispaino	0,332 kg	0,00 %	0,332 kg	0,00 %	0,332 kg
Annoskoko	332 g		332 g		332 g