

Kinkku-aura-ananas panini

Ruoka-aineen nimi

- 1 Patonki
Keittokinkku siivu
Ananas pala, omassa liemessään
Sinihomejuustomuru
Juustoraaste laktoositon

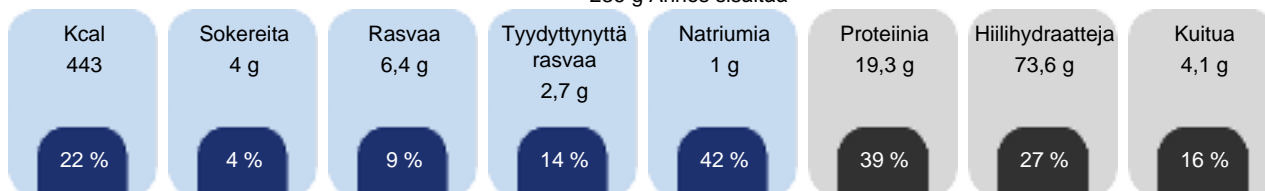
Ravintoarvot

100 g annos sisältää

| | | | | | |
|----------|-------------|-----------------|---------|--------------|---------|
| Energia: | 0,78 MJ | Rasva: | 2,71 g | Tiamiini | 0,06 mg |
| | 784,54 kj | Tyydyttyneet | 1,13 g | Riboflaviini | 0,09 mg |
| | 187,50 kcal | Hiilihydraatit: | 31,21 g | C-vitamiini: | 1,02 mg |
| Suola: | 1,09 g | Proteiini: | 8,17 g | Rauta: | 0,70 mg |

Rajoittavat aineet: Ei rajoittavia aineita

236 g Annos sisältää



Aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Painot
Kokonaispaino
Annoskoko

Raaka
0,236 kg
236 g

Kypsämishävikki
0,00 %

Kypsä
0,236 kg
236 g

Jakeluhävikki
0,00 %

Lopullinen
0,236 kg
236 g