

Kana-Pekoni

Annoskoko

Annosmäärä

Tarkenne

356 g

1

Reseptiryhmä

-

Ruoka-aineen nimi	Vetomitta	Raakapaino	Esikäsittelyhävikki	Ostopaino	Rivihuomautus
1 Salaattisekotus	1 ¼ dl	0,070 kg	0 %	0,070 kg	
Pekoni suikale		0,010 kg	0 %	0,010 kg	
Tomaatit		0,029 kg	0 %	0,029 kg	
Marinoitu punasipuli		0,045 kg	0 %	0,045 kg	
Marinoitu kana		0,082 kg	0 %	0,082 kg	
VSperunat		0,120 kg	0 %	0,120 kg	

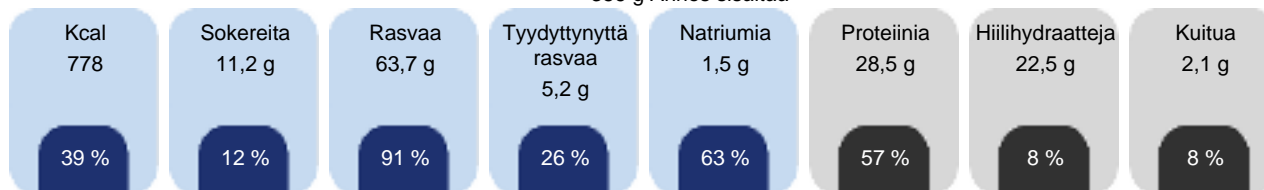
Ravintoarvot

100 g annos sisältää

Energia:	0,91 MJ	Rasva:	17,89 g	Tiamiini	0,09 mg
	914,51 kj	Tyydyttyneet	1,45 g	Riboflaviini	0,08 mg
	218,57 kcal	Hiilihydraatit:	6,33 g	C-vitamiini:	4,30 mg
Suola:	1,04 g	Proteiini:	8,01 g	Rauta:	0,71 mg

Rajoittavat aineet: Ei rajoittavia aineita

356 g Annos sisältää



Aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Painot	Raaka	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
Kokonaispaino	0,356 kg	0,00 %	0,356 kg	0,00 %	0,356 kg
Annoskoko	356 g		356 g		356 g