

Paahtopaistisalaatti

Ruoka-aineen nimi

- 1 Salaattisekotus
Suolakurkku
Paahtopaisti viipale
Tomaatit
Marinoitu punasipuli
VSperunat

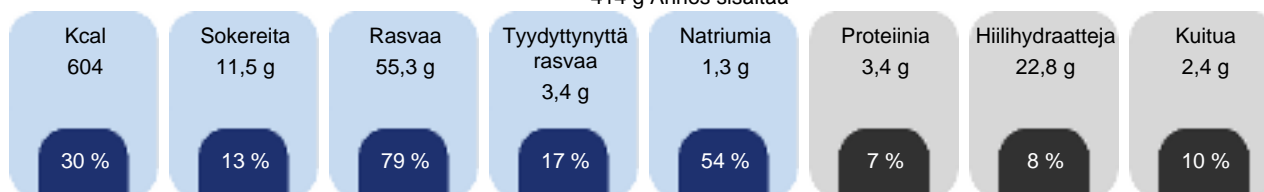
Ravintoarvot

100 g annos sisältää

Energia:	0,61 MJ 610,05 kj 145,80 kcal	Rasva:	13,36 g Tyydyttyneet 0,82 g Hiihihydraatit: 5,50 g	Tiamiini	0,05 mg
Suola:	0,79 g	Proteiini:	0,82 g	Riboflaviini	0,03 mg
				C-vitamiini:	4,02 mg
				Rauta:	0,46 mg

Rajoittavat aineet: Ei rajoittavia aineita

414 g Annos sisältää



Aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.

Painot	Raaka	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Lopullinen
Kokonaispaino	0,414 kg	0,00 %	0,414 kg	0,00 %	0,414 kg
Annoskoko	414 g		414 g		414 g