

PERUNASOSE laktoositon -

tarkennus
6401

ruoka-aineen nimi

- 1 peruna muusi
Kerma kuohu
Suola
voi laktoositon
vesi

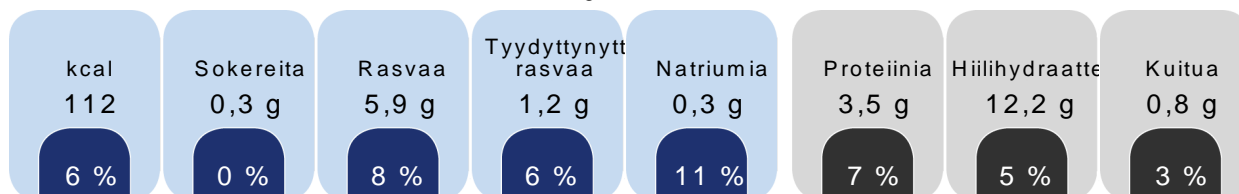
PAINO1	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	1195 g	12 %	1051 g	2 %	1030 g

RAVINTOSISÄLTSAANTI 100 g kohden

Energiaravintoain		Energia	Kivennäisaine		Vitamiini	
Rasva	5,86 g 47,46 %	112,14 kcal	Natrium	269,13 mg	A-vitamiini	15,29 ug
Tyydyttyneet	1,15 g 9,31 %	469,21 kJ	Kalium	0,25 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,36 g 2,92 %	0,47 MJ	Kalsium	1,02 mg	Tiamiini (b1)	0,00 mg
Monitydytt.	0,05 g 0,40 %		Magnesium	0,22 mg	Riboflaviini (b2)	0,00 mg
Hiilihydraatti	12,19 g 44,17 %		Fosfori	0,48 mg	Niasiiniekv.	0,00 mg
Proteiini	3,49 g 12,64 %		Rauta	0,01 mg	Pyridoksiini (b6)	0,00 mg
Laktoosi	0,00 g		Sinkki	0,00 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Kolesteroli	0,00 mg				Foolihappo	0,00 ug
Ravintokuitu	0,76 g		Suola	0,68 g	C-vitamiini	0,00 mg
Linolihappo	0,00 g 0,00 %		Suola-%	0,68 %	E-vitamiini	0,00 mg
Sokeri	0,46 g 0,46 %	47,46 % 44,17 % 12,64 %	Vesi	20,93 g		
Sokerit yht.	0,31 g					

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.