

RAASTESALAATTI 1

ruokalajiryhmät
SALAATIT

ruoka-aineen nimi

- 1 Kaalisuikale
porkkanaraaste
paprikakuutio pakaste
Kartanopikkelsi
ranskalainen salaatinkastike kevyt
mango-currykastike

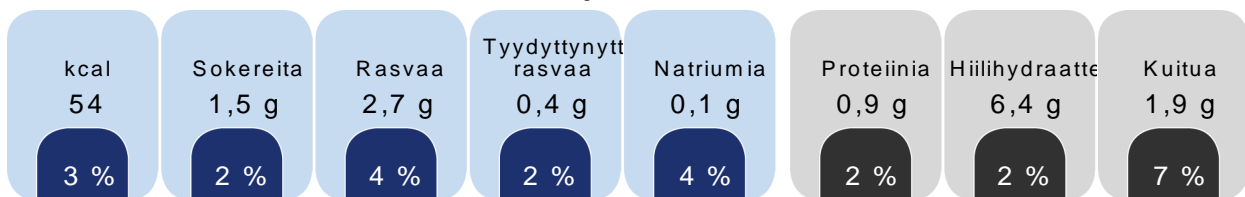
PAINO1	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	2140 g	0 %	2140 g	0 %	2140 g

RAVINTOSISÄLT

Energia		Energia		Kivennäisaine		Vitamiini	
Rasva	2,70 g 45,58 %	53,79 kcal		Natrium	100,78 mg	A-vitamiini	255,27 ug
Tyydyttyneet	0,43 g 7,26 %	225,08 kJ		Kalium	277,38 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	1,36 g 22,96 %	0,23 MJ		Kalsium	27,31 mg	Tiamiini (b1)	0,04 mg
Monitydytt.	1,62 g 27,35 %			Magnesium	11,58 mg	Riboflaviini (b2)	0,05 mg
Hiilihydraatti	6,40 g 48,34 %			Fosfori	32,76 mg	Niasiiniekv.	0,67 mg
Proteiini	0,87 g 6,57 %			Rauta	0,39 mg	Pyridoksiini (b6)	0,11 mg
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	0,23 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Kolesteroli	0,00 mg			Suola	0,25 g	Foolihappo	33,30 ug
Ravintokuitu	1,85 g			Suola-%	0,25 %	C-vitamiini	36,69 mg
Linoli happo	1,43 g 24,14 %			Vesi	80,94 g	E-vitamiini	1,16 mg
Sokeri	1,90 g 1,90 %	45,58 %	48,34 %				
Sokerit yht.	1,50 g		6,57 %				

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.