

KINKKU-JUUSTOLEIPÄ

tarkennus

ruoka-aineen nimi

- 1 ruisruutu
oivariini
Palvikinkkusiivu Veijo
emmental sinileima valio
Kurkkuviip.suola

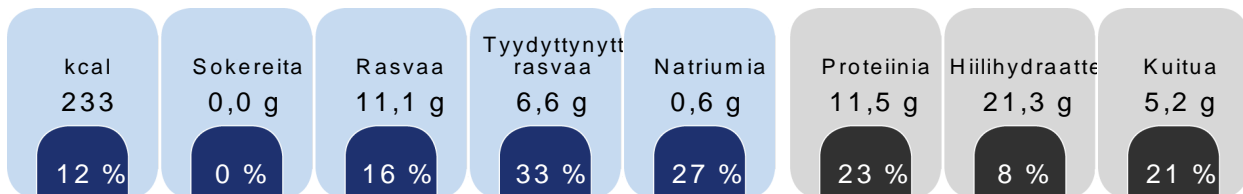
PAINO1	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	180 g	0 %	180 g	0 %	180 g

RAVINTOSISÄLTSAANTI 100 g kohden

Energiaravintoain		Energia	Kivennäisaine		Vitamiini		
Rasva	11,14 g	43,42 %	233,01 kcal	Natrium	636,63 mg	A-vitamiini	82,78 µg
Tyydyttyneet	6,56 g	25,57 %	974,93 kJ	Kalium	258,66 mg	D-vitamiini	0,06 µg
Monoeenit	2,81 g	10,95 %	0,97 MJ	Kalsium	156,45 mg	Tiamiini (b1)	0,24 mg
Monitydytt.	0,71 g	2,77 %		Magnesium	51,94 mg	Riboflaviini (b2)	0,12 mg
Hiilihydraatti	21,26 g	37,07 %		Fosfori	252,16 mg	Niasiiniekv.	2,88 mg
Proteiini	11,53 g	20,11 %		Rauta	2,01 mg	Pyridoksiini (b6)	0,14 mg
Laktoosi	0,04 g			Sinkki	2,25 mg	B12-vitamiini	0,52 µg
Kolesteroli	31,94 mg			Suola	1,60 g	Foolihappo	20,77 µg
Ravintokuitu	5,19 g			Suola-%	1,60 %	C-vitamiini	0,07 mg
Linolihappo	0,39 g	1,52 %		Vesi	55,37 g	E-vitamiini	0,82 mg
Sokeri	0,00 g	0,00 %	43,42 % 37,07 % 20,11 %				
Sokerit yht.	0,04 g						

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.