

RIISIPUURO LAKTOOSITON

ruokalajiryhmät

LISÄKKEET

ruoka-aineen nimi

1 RIISIPUURC

Riisi puuro
Kerma kuohu
vesi
Suola

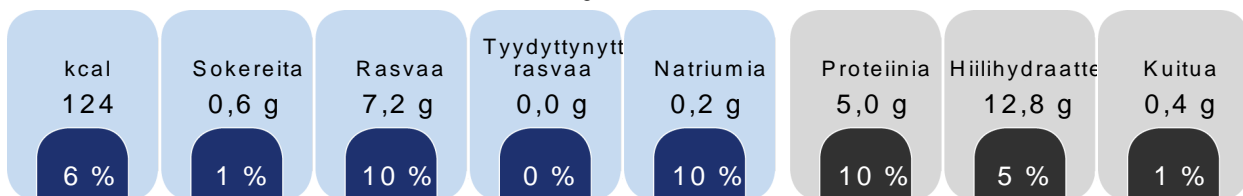
PAINO1	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	2492 g	18 %	2043 g	2 %	2003 g

RAVINTOSISÄLTSAANTI 100 g kohden

Energiaravintoain		Energia		Kivennäisaine		Vitamiini	
Rasva	7,21 g 52,88 %	123,83 kcal		Natrium	233,26 mg	A-vitamiini	0,00 ug
Tyydyttyneet	0,04 g 0,29 %	518,13 kJ		Kalium	21,21 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Monoeenit	0,04 g 0,29 %	0,52 MJ		Kalsium	1,90 mg	Tiamiini (b1)	0,01 mg
Monitydytt.	0,06 g 0,44 %			Magnesium	5,68 mg	Riboflaviini (b2)	0,00 mg
Hiilihydraatti	12,78 g 41,93 %			Fosfori	18,17 mg	Niasiiniekv.	0,48 mg
Proteiini	4,98 g 16,34 %			Rauta	0,19 mg	Pyridoksiini (b6)	0,05 mg
Laktoosi	0,00 g			Sinkki	0,21 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Kolesteroli	0,00 mg			Suola	0,59 g	Foolihappo	4,68 ug
Ravintokuitu	0,37 g			Suola-%	0,59 %	C-vitamiini	0,00 mg
Linoli happo	0,06 g 0,44 %			Vesi	72,06 g	E-vitamiini	0,00 mg
Sokeri	0,00 g 0,00 %	52,88 %	41,93 %	16,34 %			
Sokerit yht.	0,59 g						

VIITTEELLINEN PÄIVÄSAANTI

100 g annos sisältää



aikuisen viitteellisestä päiväsaannista. Perustana 2000 kcal ruokavalio.