

Salaatti lounaalle

tarkennus

ruoka-aineen nimi

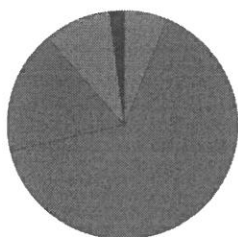
- 1 Jäävuorisuikale
Kurkku tuore, kuutio
Pikkelsi

PAINOT	Raaka	kypsymishävikki	Kypsä	jakeluhävikki	Lopullinen
annoskoko	70 g	0 %	70 g	0 %	70 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti 100 g kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
<u>Energia</u>			<u>Kivennäis- ja hivenaineet</u>		<u>Vitamiinit</u>	
Energia	21,64 kcal		Suola	0,04 g 0,04 %	A-vitamiini	24,01 ug
Energia	90,55 kJ		Natrium	15,12 mg	D-vitamiini	0,00 ug
Energia	0,09 MJ		Fosfori	34,09 mg	Tiamiini (b1)	0,06 mg
			Kalium	270,79 mg	Riboflaviini (b2)	0,11 mg
<u>Energia- ja ravintoaineet</u>			Rauta	0,49 mg	Niasiiniekv.	0,48 mg
Rasva	0,17 g	6,95 %	Kalsium	39,06 mg	Pyridoksiini (b6)	0,05 mg
Tyydyttyneet	0,03 g	1,23 %	Sinkki	0,33 mg	B12-vitamiini	0,00 ug
Monoesenit	0,01 g	0,41 %	Magnesium	15,51 mg	Foolihappo	35,76 ug
Monitydyttymättömät	0,09 g	3,68 %	Jodi	1,00 ug	C-vitamiini	9,98 mg
Trans	0,00 g	0,00 %	Seleeni	0,26 ug	E-vitamiini	0,48 mg
Kolesteroli	0,00 mg		Kupari	0,05 mg	K-vitamiini	27,26 ug
Linolihappo	0,02 g				<u>Muut</u>	
Alfa-linoleenihappo	55,83 mg				Vesi	92,72 g
<u>Hiilihydraatti</u>	<u>3,39 g</u>	<u>63,64 %</u>				
Sokerit yht.	3,25 g	61,02 %				
Sokeri	3,40 g	3,40 %				
Laktoosi	0,00 g					
<u>Ravintokuitu</u>	<u>1,13 g</u>	<u>9,98 %</u>				
<u>Orgaaniset hapot</u>	<u>0,14 g</u>	<u>2,01 %</u>				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Tärkkelys	0,14 g	2,63 %				
Proteiini	0,93 g	17,46 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen



Salaatti lounaalle

SAANNIN VERTAILUARVOT (RI)*

100 g annos sisältää



* Aikuisen keskiwertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

RAJOITTAVAT AINEET

sipuli.