

Ravintosisältö minä

Uusi jakso 1 24.10.2015

Uusi ateria 2

Ravintosuositus: Miehet 31-60 vuotta VRN-05

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus
Energia (kJ)	kJ	13514		118	11400
Energia (kcal)	kcal	3232		118	2725
Proteiini	g	222,86	28		10-15 E%
Rasva	g	125,7	34,4		<30 E%
Hiilihydraatti	g	276,6	34,8		55-60 E%
Alkoholi	g	0	0		
Rasvahapot tyydyttyneet	g	19,16	5,2		<10 E%
Yksittäistyydyttymättömät rh	g	49,14	13,5		10-15 E%
Monityydyttymättömät rh	g	37,31	10,2		5-10 E%
Rasvahapot 16:0 isomeerit	mg	12004,57	3286,8		
Rasvahappo 18:0 isomeerit	g	3,25	0,9		
Rasvahapot 18:1 isomeerit	mg	43524,11	11916,7		
Alfa-linoleenihappo	mg	5690,95	1558,2		
Rh n-3 monityydyttymättömät	g	14,84	4,1		
Rh n-6 monityydyttymättömät	g	24,36	6,7		
Rasvahapot yhteensä	g	106,15	29,1		
Arakidonihappo	mg	192,4	52,7		
Linolihappo	mg	22343,67	6117,6		
Kolesteroli	mg	281,36			
Rasvahapot Trans	g	1,11	0,3		
Sokerit, mono-, disakkaridit	g	187,72	23,6		
Hiilihydraatti, erotuksena	g	373,58			
Kuitu yhteissumma	g	0			
Liukeneen kuitu	g	0			
Laktoosi	g	10,01	1,3		
Fruktoosi	g	38,63	4,9		
Sakkaroosi	g	87,27	11		<10 E%
Tärkkelys	g	82,69	10,4		
Kuitu, kokonais	g	34,3	2	100	34,2
C-vitamiini	mg	714,37		952	75
Tiamiini (B1)	mg	2,03		144	1,4
E-vitamiini	mg	24,24		242	10
A-vitamiini	µg	1870		207	900
D-vitamiini	µg	16,78		223	7,5
Riboflaviini (B2)	mg	3,24		190	1,7
K-vitamiini	µg	349,12			
Pyridoksiini vitameerit	mg	3,78		236	1,6
Folaatti	µg	658,55		219	300
Suola	mg	5161,47			
Natrium	mg	2039,05		36	5650
Magnesium	mg	472,25		134	350
Kalsium	mg	2032,36		254	800
Kalium	mg	7480,24		213	3500
Rauta	mg	13,95		155	9
Jodi	µg	418,04		278	150
Fosfori	mg	2455,5		409	600
Seleeni	µg	91,38		182	50
Sinkki	mg	10,07		111	9
Kromi	µg	26,12			
Kupari	mg	1,71		190	0,9