

Valori nutritionale produse Littles :

valorile nutriționale pentru 100 de grame de pastramă de oaie la grătar:

- Calorii: 242 kcal
- Proteine: 39,8 g
- Grăsimi: 8,6 g
- Carbohidrați: 1,2 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 2100 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de ceafa de porc preparate la gratar:

- Calorii: 290 kcal
- Proteine: 22 g
- Grăsimi: 24 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 60 mg
- Colesterol: 86 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de cotlet de porc preparat la grătar:

- Calorii: 242 kcal
- Proteine: 27,3 g
- Grăsimi: 14 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 70 mg
- Colesterol: 80 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de piept de porc preparat la grătar:

- Calorii: 287 kcal
- Proteine: 22,8 g
- Grăsimi: 21 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 57 mg
- Colesterol: 73 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de coastă de porc preparată la grătar:

- Calorii: 290 kcal
- Proteine: 20 g
- Grăsimi: 23 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 50 mg
- Colesterol: 70 mg

Micii din carne de vită și porc au următoarele valori nutriționale la 100 de grame:

- Calorii: 230 kcal
- Proteine: 14,5 g
- Grăsimi: 19 g
- Sare: 1 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 800 mg
- Colesterol: 50 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de cânat brașovean la grătar:

- Calorii: 283 kcal
- Proteine: 13,7 g
- Grăsimi: 23,9 g
- Carbohidrați: 2,2 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 1550 mg

valori nutriționale pentru 100 de grame de cârnați afumați preparați la grătar:

- Calorii: 260 kcal
- Proteine: 14,8 g
- Grăsimi: 28,5 g
- Carbohidrați: 1,2 g
- Sare: 1,31 g
- Zahăruri: 0,5 g
- Sodiu: 1100 mg
- Colesterol: 50 mg

Valori nutriționale pentru 100 de grame de cârnați proaspeți de porc preparați la grătar pot fi:

- Calorii: 360 kcal
- Proteine: 12,5 g
- Grăsimi: 34 g
- Carbohidrați: 2 g
- Sare: 1,56 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 1100 mg
- Colesterol: 50 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de cârnați afumați preparați la grătar:

- Calorii: 325 kcal
- Proteine: 13,5 g
- Grăsimi: 28,5 g
- Carbohidrați: 2 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0,5 g
- Sodiu: 1250 mg
- Colesterol: 65 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de piept de pui preparat la grătar:

- Calorii: 165 kcal
- Proteine: 31 g
- Grăsimi: 3,6 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 70 mg
- Colesterol: 85 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de pulpa de pui preparată la grătar:

- Calorii: 197 kcal
- Proteine: 29,5 g
- Grăsimi: 8,1 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 80 mg
- Colesterol: 88 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de ciocanele de pui preparate la grătar:

- Calorii: 184 kcal
- Proteine: 19,9 g
- Grăsimi: 11,2 g
- Carbohidrați: 0 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 82 mg
- Colesterol: 88 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de crispy de pui preparat în ulei de floarea soarelui în fripteuza:

- Calorii: 339 kcal
- Proteine: 24,1 g
- Grăsimi: 26,7 g
- Carbohidrați: 5,5 g
- Fibre: 0,5 g
- Zahăruri: 0,5 g
- Sodiu: 686 mg
- Colesterol: 70 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de hamsie congelată prăjită în ulei de floarea soarelui în fripteuza:

- Calorii: 276 kcal
- Proteine: 19,8 g
- Grăsimi: 21,1 g
- Carbohidrați: 1,3 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 0 g
- Sodiu: 184 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de cartofi prăjiți congelați preparați în ulei de floarea soarelui în fripteuza:

- Calorii: 203 kcal
- Proteine: 2,7 g
- Grăsimi: 10,9 g
- Carbohidrați: 23,4 g
- Fibre: 2,4 g
- Zahăruri: 0,4 g
- Sodiu: 215 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de sos maioneză:

- Calorii: 680 kcal
- Proteine: 0,7 g
- Grăsimi: 75,7 g
- Carbohidrați: 2,3 g
- Fibre: 0 g
- Zahăruri: 1,4 g
- Sodiu: 1007 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de ketchup:

- Calorii: 102 kcal
- Proteine: 1,8 g
- Grăsimi: 0,1 g
- Carbohidrați: 25,1 g
- Fibre: 1,2 g
- Zahăruri: 22,8 g
- Sodiu: 1365 mg

valorile nutriționale pentru 100 de grame de muștar:

- Calorii: 66 kcal
- Proteine: 5,7 g
- Grăsimi: 3,4 g
- Carbohidrați: 6,2 g
- Fibre: 3,2 g
- Zahăruri: 0,5 g
- Sodiu: 2240 mg

valorile nutriționale pentru o chiflă proaspătă din făină albă, având o greutate medie de 50 de grame:

- Calorii: 145 kcal
- Proteine: 4 g
- Grăsimi: 0,7 g
- Carbohidrați: 30 g
- Fibre: 1,3 g
- Zahăruri: 2 g
- Sodiu: 240 mg
- Sare: 1.01 g

valorile nutriționale aproximative pentru o salată de varză albă proaspătă, făcută cu sare, ulei și oțet, pentru o porție de 100 de grame:

Nutrient	Cantitate
Calorii	31 kcal
Grăsimi	2,3 g

Nutrient	Cantitate
- Grăsimi saturate	0,3 g
- Grăsimi nesaturate	2,0 g
Sodiu	256 mg
Carbohidrați	2,5 g
- Zaharuri	1,7 g
Fibre	1,8 g
Proteine	0,8 g
Vitamina C	36 mg

Nutrient	Cantitate
Vitamina K	34,5 µg
Folați (vitamina B9)	24 µg
Calciu	35 mg
Fier	0,5 mg
Magneziu	11 mg
Potasiu	170 mg
Mangan	0,2 mg

Este important să rețineți că aceste valori sunt aproximative și pot varia în funcție de modul în care produsele sunt pregătite și de mărimea porției.

VA MULTUMIM

ECHIPA LITTLES!