

ΜΕΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ

	ANA 100g	ANA 250g*
Ενέργεια	102,95 kcal 435,35 <u>kJoule</u>	257,38 kcal 1.088,38 <u>kJoule</u>
<u>Πρωτεΐνες</u>	21,60 g	54,00 g
Υδατάνθρακες	<0,20 g	<0,50 g
Εκ των οποίων Σάκχαρα	<0,20 g	<0,50 g
Λιπαρά	1,75 g	4,38 g
Εκ των οποίων Κορεσμένα	0,53 g	1,33 g
<u>Μονοακόρεστα</u>	0,52 g	1,30 g
<u>Πολυακόρεστα</u>	0,65 g	1,63 g
Χοληστερόλη	55,25 mg	138,13 mg
Εδώδιμες Ίνες	0 g	0 g
Νάτριο	0,09 g	0,23 g

\*Συνήθως μια μερίδα κρέατος γαλοπούλας είναι 250g