

# Muikkukukka 500 g



## Ainesosat:

Ruisjauho kokojyväjauho, vesi, vesijohtovesi, ruokasuola jodioitu, muikku, järvi

Ravintosisältö	per 100 g	per kpl
Energiaa	1149 kJ	5747 kJ
	275 kcal	1374 kcal
Rasvaa	3,71 g	18,56 g
- josta tyydyttyneitä rasvahappoja /	0,70 g	3,51 g
Hiilihydraattia	37,40 g	187,01 g
- josta sokeria	1,19 g	5,95 g
Ravintokuitua	8,75 g	43,77 g
Proteiinia	18,02 g	90,08 g
Suolaa	1,88 g	9,41 g

500 g annos sisältää/portion innehåller

<b>Energiaa</b>	<b>Sokeria</b>	<b>Rasvaa</b>	<b>Tyydyttynyttä</b>	<b>Suolaa</b>
<b>1374</b>	<b>6,0 g</b>	<b>18,6 g</b>	<b>3,5 g</b>	<b>9,4 g</b>
<b>68,7 %</b>	<b>6,6 %</b>	<b>26,5 %</b>	<b>17,5 %</b>	<b>156,8 %</b>
	<b>Proteiinia</b>	<b>Hiilihydraatit</b>	<b>Kuitua</b>	
	<b>90,1 g</b>	<b>187,0 g</b>	<b>43,8 g</b>	
	<b>180,2 %</b>	<b>69,3 %</b>	<b>175,1 %</b>	

% viitteellisestä päiväsaannista (GDA)  
Perustana aikuisen 2000 kcal ruokavalio