

Άσκηση 1^η: υπολογισμός θρεπτικής σύστασης γεύματος

Spaghetti, whole-wheat, cooked

Serving size: 1 cup (140g)

Nutrition Facts

Serving Size 140 g

Amount Per Serving

Calories 174 Calories from Fat 6

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 1%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 4mg 0%

Total Carbohydrate 37g 12%

Dietary Fiber 6g 25%

Sugars 1g

Protein 7g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 2% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

This food is very low in Saturated Fat, Cholesterol and Sodium. It is also a good source of Dietary Fiber, and a very good source of Manganese and Selenium.

Tomatoes, red, ripe, cooked

Serving size: 1 cup (240g)

Nutrition Facts

Serving Size 240 g

Amount Per Serving

Calories 43 Calories from Fat 2

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 26mg 1%

Total Carbohydrate 10g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Sugars 6g

Protein 2g

Vitamin A 23% • Vitamin C 91%

Calcium 3% • Iron 9%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

This food is very low in Saturated Fat and Cholesterol. It is also a good source of Dietary Fiber, Vitamin E (Alpha Tocopherol), Vitamin K, Thiamin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Iron, Magnesium, Phosphorus and Copper, and a very good source of Vitamin A, Vitamin C, Potassium and Manganese.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Μακαρόνια σταριού ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτα

Μέγεθος μερίδας		γρ
Ποσότητα ανά μερίδα		
Θερμίδες		
Θερμίδες από λίπος		
		% > ποσοστό ημερήσιας πρόσληψης
Συνολικό λίπος	g	%
Κορεσμένο λίπος	g	%
Τρανς λιπαρά		
Χοληστερόλη	mg	%
Νάτριο	mg	%
Συνολικοί υδατάνθρακες	g	%
Διαιτητικές ίνες	g	%
Σάκχαρα	g	
Πρωτεΐνη	g	
	Βιταμίνη Α	%
	Βιταμίνη C	%
	Ασβέστιο	%
	Σίδηρος	%