

Πίνακες Θερμίδων Πουλερικών

Στήθος Κοτόπουλο Ψητό, με πέτσα

Ενέργεια	197 kcal
Πρωτεΐνες	29,8 g
Υδατάνθρακες	000 g
Λίπος Ολικό	7,78 g
Κορεσμένα	2,190 g
Μονοακόρεστα	3,030 g
Πολυακόρεστα	1,660 g
Χοληστερόλη	84 mg
Νάτριο, Na	71 mg
Σίδηρος, Fe	1,07 mg
Μαγνήσιο, Mg	27 mg
Φώσφορος ,P	214 mg
Βιταμίνη B12	0,32 μg

Μπούτι Κοτόπουλο ψητό , με πέτσα

Ενέργεια	184 kcal
Πρωτεΐνες	24,03 g
Υδατάνθρακες	0,00 g
Λίπος Ολικό	8,99 g
Κορεσμένα	2,446 g
Μονοακόρεστα	3,564 g
Πολυακόρεστα	1,855 g
Χοληστερόλη	127 mg
Νάτριο, Na	98 mg
Σίδηρος, Fe	10,9 mg
Μαγνήσιο, Mg	23 mg
Φώσφορος ,P	202 mg
Βιταμίνη B12	0,38 µg

Γαλοπούλα ψητή, στήθος , με πέτσα

Ενέργεια	189 kcal
Πρωτεΐνες	28,71 g
Υδατάνθρακες	0,00 g
Λίπος Ολικό	7,41 g
Κορεσμένα	2,1 g
Μονοακόρεστα	2,45 g
Πολυακόρεστα	1,8 g
Χοληστερόλη	74 mg
Νάτριο, Na	63 mg
Σίδηρος, Fe	1,40 mg
Μαγνήσιο, Mg	27 mg
Φώσφορος ,P	210 mg
Βιταμίνη B12	0,36 μg

Αυγό ολόκληρο, ωμό

Ενέργεια	63 kcal
Πρωτεΐνες	5,53 g
Υδατάνθρακες	0,32 g
Λίπος Ολικό	4,18 g
Κορεσμένα	1,375 g
Μονοακόρεστα	1,610 g
Πολυακόρεστα	0,841 g
Χοληστερόλη	164 mg
Νάτριο, Na	62 mg
Σίδηρος, Fe	0,77 mg
Μαγνήσιο, Mg	5 mg
Φώσφορος ,P	87 mg
Βιταμίνη B12	0,39 μg



