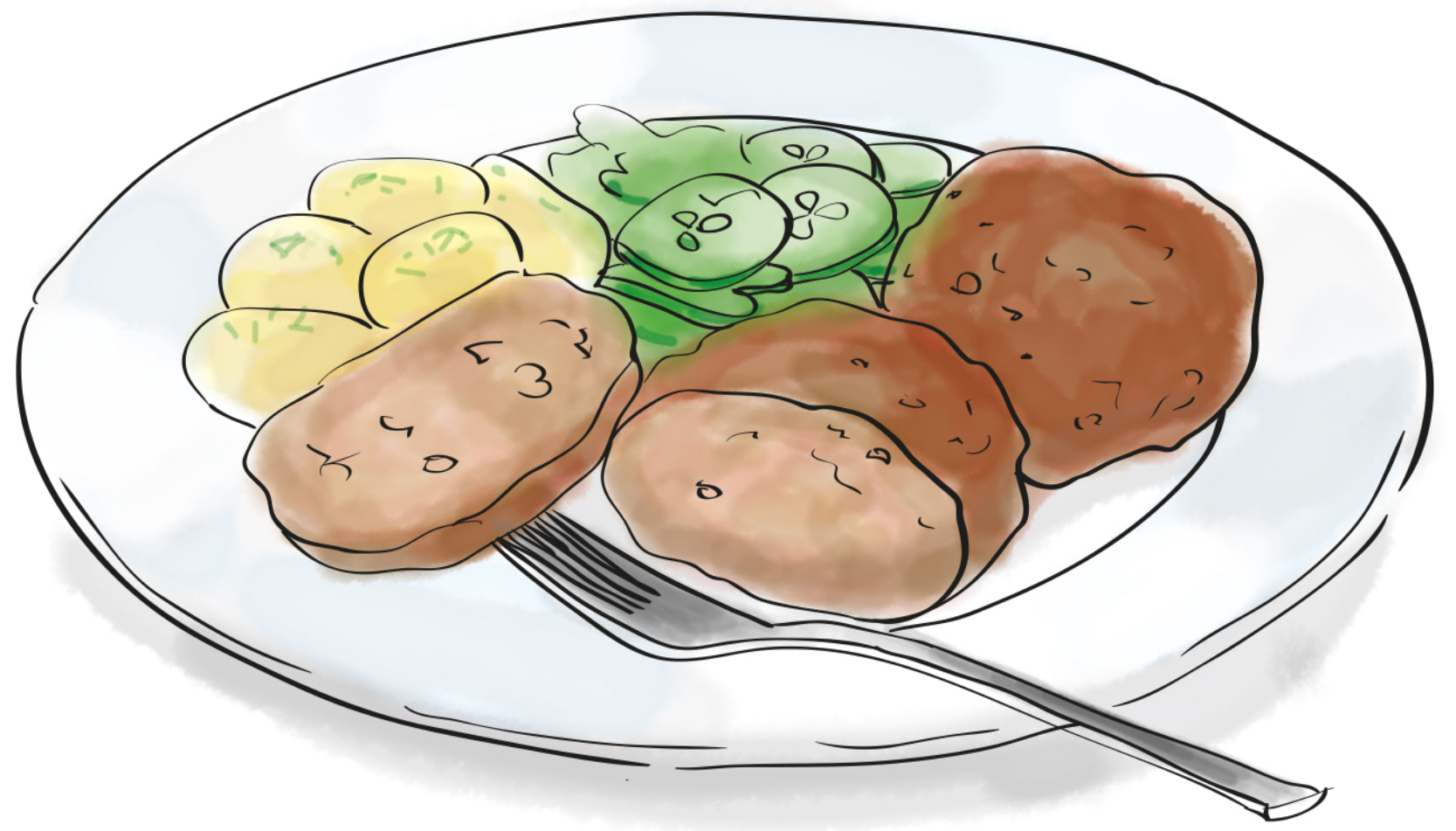
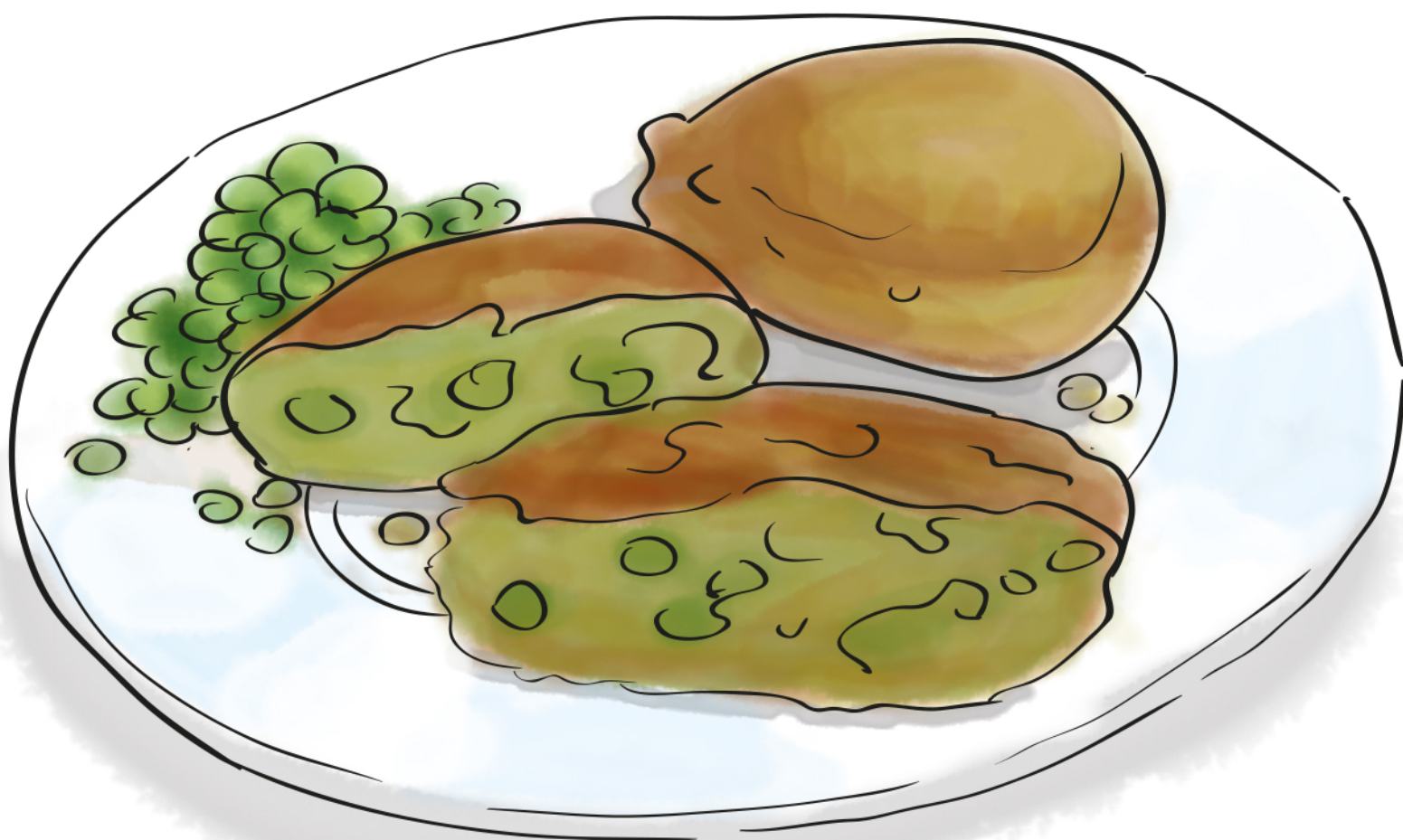


# STRĄCZKOWA ALTERNATYWA

z grozdku zielonego  
- pieczony

## Kotlet

z mięsa mieszanego  
- smażony



Porcja - średni kotlet  
100 g

### PORÓWNANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH:

98 kcal	●	Wartość energetyczna	●	266 kcal
0,4 g	●	Tłuszcz	●	16,7 g
0,2 g	●	Kwasy tłuszczowe nasycone	●	2,79 g
0 mg	●	Cholesterol	●	60 mg
20,2 g	●	Węglowodany	●	13 g
5,7 g	●	Białko	●	16,3 g
5,6 g	●	Błonnik	●	0,8 g

i

1-2 razy w tygodniu zjedz zamiast dania mięsnego potrawę przygotowaną z roślin strączkowych.