

# Fit Wok

<b>Kana</b>	1 annos = 85 gr	Suola: 0,68	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
109,65	22,1	0,85	1,95
<b>Härkä</b>	1 annos = 85 gr	Suola: 0,085	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
106,25	17,85	0	4,25
<b>Possu</b>	1 annos = 85 gr	Suola: 0,13	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
119	18,7	0	4,93
<b>Jättikatkarapu</b>	1 annos = 100 gr	Suola: 0,67	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
60	16	0	0,2
<b>Katkarapu</b>	1 annos = 85 gr	Suola: 1,27	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
58,65	12,66	0	0,83
<b>Papu-mix</b>	1 annos = 120 gr	Suola: 0,6	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
138	10,32	18,36	0,6
<b>Tofu</b>	1 annos = 85 gr	Suola: 0,034	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
79,05	8,5	1,7	4,25
<b>Raejuusto</b>	1 annos = 60 gr	Suola: 0,42	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
48,6	8,4	1,08	1,2
<b>Kananmuna</b>	1 kpl (5 koko)		
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
78,65	6,87	0,16	5,66

<b>Herkkusieni</b>	1 annos = 75 gr		
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
12	1,5	0,22	0,2
<b>Bambu</b>	1 annos = 75 gr	Suola: 0,6	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
8	0,6	1,35	0
<b>Ananas</b>	1 annos = 75 gr		
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
42	0	9,75 (0,75)	0
<b>Sokeriherne</b>	1 annos = 75 gr		
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
51,75	3,82	7,05	0,3
<b>Cashew pähkinä</b>	1 annos = 35 gr	Suola: 0,014	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
213,15	8,05	8,4 (1,05)	16,1
<b>Parsakaali</b>	1 annos = 75 gr		
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
26,1	2,92	1,2 (2,62)	0,37
<b>Sipuli &amp; paprika</b>	1 annos = 75 gr		
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
17,43	0,7	2,77 (1,09)	0,03
<b>Avokado</b>	1 annos = 75 gr	Suola: 0,19	
Kcal:	Proteiini	Hiilihydraatti (kuitu)	Rasva
138	1,4	1,35 (3,01)	15

Taulukon tiedot ovat suuntaa-antavia