

Muuda retsepti



Nimetus *

Tüki kaal, g

Serveerimiskogus

Väike

Keskmine

Suur

Valmistamisõpetus

← → Formats **B** *I* ☰ ☰ ☰ ☰ ☰ ☰

Retsepti näidis.

Võib kasutada erinevaid puuvilju, marju. Samuti võib lisada erinevaid kõogivilju. Puuvilju marju võib olla 2korda rohkem kui kõogivilju. Proovi smuutile lisada külmutatud marju või mangot või banaani. Soovi korral võib lisada vett või taimset piima vms.

Koostisosad

TÜHJENDA KOGUSTE VÄLJAD

KUSTUTA RETSEPT

LISA KOOSTISOSA +

Nimetus	Bruto, g ?	Neto, g ?	Töötlusaste ?	▼
↓ Pirn	204.55	180	Külmtöötlus	🗑️
↓ Banaan	136.36	90	Külmtöötlus	🗑️
↓ Mango	88.24	60	Külmtöötlus	🗑️
↓ Kurk	63.16	60	Külmtöötlus	🗑️
↓ Tomat	65.93	60	Külmtöötlus	🗑️
↓ Porgand	59.52	50	Külmtöötlus	🗑️
			Summa:	500.00 g
			Kuumtöötlose kadu ⓘ :	0.00 %
			Väljatulek:	500 g

Toitainete sisaldus ^

Pakendiandmed

Vabatahtlikud pakendiandmed

Täielik tabel

Toitaine	Kogus	Ühik
Kokku	100	g
Energiasisaldus	199	kJ
Energiasisaldus	47,1	kcal
Rasvad	0,140	g
Küllastunud rasvhapped	0,030	g
Monoküllastumata rasvhapped	0,024	g
Polüküllastumata rasvhapped	0,036	g
Süsivesikud, imenduvad ?	9,98	g
Suhkrud, kokku ?	8,74	g
Suhkrualkoholid ?	0,808	g
Tärklis	0,428	g
Kiudained	2,40	g
Valgud	0,600	g
Soola ekvivalent	0,011	g