

Mértékegység táblázat

Élelmiszer	tömeg (g)	Szénhidrát(g)
búzaliszt 1 púpos ek	15	15
búzadara 1 ek	15	11
zsemlemorzsa 1ek	12	9
főtt rizs 1 ek	10	8
leves főtt tészta 1 ek	10	7
tarhonya 1 ek	10	7
rántás 1 adaghoz	15-20	15
palacsinta 1 db		16
zsemle 1db	54	30
kenyér 1 szelet	70	35
zöldborsó 4 ek	100	14

Látogassa meg weboldalunkat:
<https://cukorbetegorvos.hu>