

Kikærtgryde med Blomkål u. naan (425 g)

Kikærtgryde med blomkål			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	2463 kJ/ 587 kcal	Energi	580 kJ/ 138 kcal
Fedt	39 g	Fedt	9,2 g
Heraf mættede fedtsyrer	22 g	Heraf mættede fedtsyrer	5,2 g
Kulhydrater	36 g	Kulhydrater	8,5 g
Heraf sukkerarter	12 g	Heraf sukkerarter	2,7 g
Protein	17 g	Protein	3,9 g
Kostfibre	14 g	Kostfibre	3,2 g

Kikærtgryde med naanbrød (425g + brød)

Kikærtgryde med blomkål inkl naan			
Næringsindhold pr. pers.		Næringsindhold pr. 100g	
Energi	2881 kJ/ 686 kcal	Energi	625 kJ/ 149 kcal
Fedt	41 g	Fedt	8,9 g
Heraf mættede fedtsyrer	22 g	Heraf mættede fedtsyrer	4,8 g
Kulhydrater	53 g	Kulhydrater	12 g
Heraf sukkerarter	13 g	Heraf sukkerarter	2,8 g
Protein	20 g	Protein	4,3 g
Kostfibre	15 g	Kostfibre	3,2 g

Ingredienser:

Drænede kikærter (kikærter, vand, salt, ascorbinsyre), Kokosmælk, løg, græsk Yoghurt 10% (), Tomat koncentrat, Blomkål, Hvidløg, Karry, Ingefær, Masala.