Asiatisk fiskegryte

FISK, LUPIN, TOMAT, PAPRIKA, KOKOS

Ingrediens	Gram
Alaskan Pollock Allergener: Fisk	70
Asiatisk mild kokossaus *Ingefær fersk, kokosmelk, grønnsaksbuljong, salt, pepper, 5 spice krydder, tomatpure, mild gul karri, gulrot, løk, aspargesbønner* Allergener: Lupin, Tomat, Paprika, Kokos	120
Fullkornsris *Upolert langkornet fullkorns ris*	120

Næringsinnhold ingredienser pr 100 gram

Ingredienser	Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
Alaskan Pollock	311	73	0,7	0	0	16,4
Asiatisk mild kokossaus	261	63	4,7	3,8	0,1	0,9
Fullkornsris	492	111	0,9	23	1,7	2,5

Næringsinnhold i rett pr 100 gram

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
362	84	2,3	10,4	0,7	5

Totalt næringsinnhold i rett (310 gram)

Kj	Kcal	Fett	Karbo	Fiber	Protein
1122	260	7,2	32,1	2,1	15,6