

Ετικέτες Τροφίμων

Έτοιμες σαλάτες Φρεσκούλης 100g Προϊόντος

σπανάκι-ρόκα παρμεζάνα 145g



156Kcal
6 gr Λιπαρά
4 gr Κορεσμένα
19 gr Υδατάνθρακες
3 gr Σάκχαρα
1 gr Φ.Ι.
6 gr Πρωτεΐνες
1 gr Αλάτι

σαλάτα Chef 265g



135Kcal
9 gr Λιπαρά
2 gr Κορεσμένα
7 gr Υδατάνθρακες
2 gr Σάκχαρα
1 gr Φ.Ι.
6 gr Πρωτεΐνες
1 gr Αλάτι

σαλάτα με σολομό 190g



180Kcal
14 gr Λιπαρά
4 gr Κορεσμένα
6 gr Υδατάνθρακες
2 gr Σάκχαρα
1 gr Φ.Ι.
7 gr Πρωτεΐνες
1 gr Αλάτι

σαλάτα Caesar 230g



180Kcal
14 gr Λιπαρά
4 gr Κορεσμένα
6 gr Υδατάνθρακες
2 gr Σάκχαρα
1 gr Φ.Ι.
7 gr Πρωτεΐνες
1 gr Αλάτι

λαχανικά ατμού 230g



49Kcal
0.1 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
9.1 gr Υδατάνθρακες
2.1 gr Σάκχαρα
2.4 gr Φ.Ι.
1.7 gr Πρωτεΐνες
0.08gr Αλάτι

Έτοιμες σαλάτες AB 100g Προϊόντος

Σαλάτα καλαμπόκι you'll love 260g



148Kcal
7.3 gr Λιπαρά
2.7 gr Κορεσμένα
15.1 gr Υδατάνθρακες
0.4 gr Σάκχαρα
1.8 gr Φ.Ι.
4.6 gr Πρωτεΐνες
0.5 gr Αλάτι

Σαλάτα coleslaw you'll love 295g



195Kcal
13.9 gr Λιπαρά
3 gr Κορεσμένα
11.9 gr Υδατάνθρακες
6.6 gr Σάκχαρα
1.7 gr Φ.Ι.
4.8 gr Πρωτεΐνες
0.8 gr Αλάτι

Σαλάτα κοτόπουλο με πέστο you'll love 235g



148Kcal
8.3 gr Λιπαρά
2.3 gr Κορεσμένα
11.7 gr Υδατάνθρακες
6.4 gr Σάκχαρα
1.1 gr Φ.Ι.
6.1 gr Πρωτεΐνες
0.9 gr Αλάτι

Σαλάτα σολομός you'll love 240g



283Kcal
19.9 gr Λιπαρά
4.6 gr Κορεσμένα
19.4 gr Υδατάνθρακες
0.2 gr Σάκχαρα
1.1 gr Φ.Ι.
6.1 gr Πρωτεΐνες
1.5 gr Αλάτι

Σαλάτα Caesar you'll love 260g



140Kcal
9.9 gr Λιπαρά
3 gr Κορεσμένα
5.9 gr Υδατάνθρακες
0.01 gr Σάκχαρα
0.8 gr Φ.Ι.
6.8 gr Πρωτεΐνες
0.5 gr Αλάτι

Σαλάτα Superfoods you'll love 280g



195Kcal
13.9 gr Λιπαρά
3 gr Κορεσμένα
11.9 gr Υδατάνθρακες
6.6 gr Σάκχαρα
1.7 gr Φ.Ι.
4.8 gr Πρωτεΐνες
0.8 gr Αλάτι

Σαλάτα τρυφερά φύλλα ρόκα 125g



27kcal
0.3 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
0.6gr Σάκχαρα
0.1 gr Αλάτι

Σαλάτα 6 λαχανικά 200g



24kcal
0.3 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
1.2gr Σάκχαρα
0.07gr Αλάτι

Σαλάτα πρίμα 125g



26kcal
0.4 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
3.1 gr Υδατάνθρακες
1gr Σάκχαρα
1.7 gr Πρωτείνες
0.08gr Αλάτι

Σαλάτα λάχανο-καρότο 250g



38kcal
0.1 gr Λιπαρά
0 gr Κορεσμένα
3.5 gr Σάκχαρα
0.07 gr Αλάτι

Σαλάτα μαρούλι 250g



39kcal
0.4 gr Λιπαρά
0 gr Κορεσμένα
2.5 gr Σάκχαρα
0.05 gr Αλάτι

Έτοιμες σαλάτες My Fresco 100g Προϊόντος

Σαλάτα εβοχική 160g



22Kcal
0.3 gr Λιπαρά
0 gr Κορεσμένα
2.7 gr Υδατάνθρακες
0.9 gr Σάκχαρα
1.2 gr Φ.Ι.
1.5 gr Πρωτεΐνες
0.07 gr Αλάτι

Σαλάτα ιταλική 200g



21Kcal
0.2 gr Λιπαρά
0 gr Κορεσμένα
3.2 gr Υδατάνθρακες
1.3 gr Σάκχαρα
1.2 gr Φ.Ι.
1.1 gr Πρωτεΐνες
0.02 gr Αλάτι

Σαλάτα λάχανο καρότο 300g



38Kcal
0.13 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
6.6 gr Υδατάνθρακες
3.5 gr Σάκχαρα
2.6 gr Φ.Ι.
1.21 gr Πρωτεΐνες
0.03 gr Αλάτι

Σαλάτα φάρμα 200g



24Kcal
0.3 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
3.3 gr Υδατάνθρακες
1.2 gr Σάκχαρα
1.4 gr Φ.Ι.
1.4 gr Πρωτεΐνες
0.07 gr Αλάτι

Έτοιμες σαλάτες Μπαρμπα Στάθης 100g Προϊόντος

Σαλάτα Ιταλική



20Kcal
0.2 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
2.5 gr Υδατάνθρακες
0 gr Σάκχαρα
1.1 gr Φ.Ι.
1.4 gr Πρωτείνες
0.03 gr Αλάτι

Σαλάτα Εκλεκτή (με σως βαλσάμικο, ξίδι, ελαιόλαδο και μέλι)



123Kcal
9.8 gr Λιπαρά
1.5 gr Κορεσμένα
6.1 gr Υδατάνθρακες
3.5 gr Σάκχαρα
1.4 gr Φ.Ι.
1.9 gr Πρωτείνες
0.19 gr Αλάτι

Σαλάτα Τρυφερή



15Kcal
0.5 gr Λιπαρά
0.1 gr Κορεσμένα
1.7 gr Υδατάνθρακες
1.7 gr Σάκχαρα
1.5 gr Φ.Ι.
0.8 gr Πρωτείνες
0.02 gr Αλάτι

Σαλάτα Super salad Ευφορία



178Kcal
10.1 gr Λιπαρά
1.4 gr Κορεσμένα
14.1 gr Υδατάνθρακες
6.2 gr Σάκχαρα
4.3 gr Φ.Ι.
6.6 gr Πρωτείνες
0.28 gr Αλάτι

Σαλάτα Super salad Ευεξία



72Kcal
3.3 gr Λιπαρά
0.4 gr Κορεσμένα
2.5 gr Υδατάνθρακες
7.1 gr Σάκχαρα
3.6 gr Φ.Ι.
3.5 gr Πρωτείνες
0.11 gr Αλάτι

Σαλάτα Σπιρτόζα (με σως μαγιονέζα και μουστάρδα)



151Kcal
12.7 gr Λιπαρά
1.73 gr Κορεσμένα
7.1 gr Υδατάνθρακες
3.6 gr Σάκχαρα
1 gr Φ.Ι.
1.7 gr Πρωτείνες
0.64 gr Αλάτι

Σαλάτα Φινετσάτη



26Kcal
0.5 gr Λιπαρά
0.09 gr Κορεσμένα
2.7 gr Υδατάνθρακες
1.4 gr Σάκχαρα
1.7 gr Φ.Ι.
1.8 gr Πρωτεΐνες
0.06 gr Αλάτι

Σαλάτα Τραχανή



39Kcal
0.1 gr Λιπαρά
0.03 gr Κορεσμένα
6.9 gr Υδατάνθρακες
3.7 gr Σάκχαρα
2.6 gr Φ.Ι.
1.2 gr Πρωτεΐνες
0.08 gr Αλάτι

Σαλάτα Δροσάτη



19Kcal
0.2 gr Λιπαρά
0gr Κορεσμένα
3.3gr Υδατάνθρακες
1.5 gr Σάκχαρα
1.3 gr Φ.Ι.
1.1 gr Πρωτεΐνες
0.03 gr Αλάτι

Σαλάτα Σπανάκι



34Kcal
0.4 gr Λιπαρά
0.06gr Κορεσμένα
3.6gr Υδατάνθρακες
0.4 gr Σάκχαρα
2.2 gr Φ.Ι.
2 gr Πρωτεΐνες
0.2 gr Αλάτι

Σαλάτα Πιπεράτη



36Kcal
0.39 gr Λιπαρά
0.03gr Κορεσμένα
4.2gr Υδατάνθρακες
0.7 gr Σάκχαρα
3 gr Φ.Ι.
2.7 gr Πρωτεΐνες
0.26 gr Αλάτι

Σαλάτα Μαρουλένια



23Kcal
0.3 gr Λιπαρά
0.04gr Κορεσμένα
2.9gr Υδατάνθρακες
0.8 gr Σάκχαρα
2 gr Φ.Ι.
1.2 gr Πρωτεΐνες
0.03 gr Αλάτι

Ετικέτες Τροφίμων

Έτοιμα γεύματα 100g Προϊόντος ΑΒ

Γεμιστά με ρύζι μυρωδικά
you'll love 400gr



122 Kcal
4.8 gr Λιπαρά
0,6 gr Κορεσμένα
17.5 gr Υδατάνθρακες
3.6 gr Σάκχαρα
2.1 gr Πρωτεΐνες
0,7 gr Φ.Ι.
0.25gr αλάτι

Παστίσιο you'll love
400gr



147 Kcal
6.1 gr Λιπαρά
3.1 gr Κορεσμένα
18 gr Υδατάνθρακες
4 gr Σάκχαρα
2.1 gr Πρωτεΐνες
0,4 gr Φ.Ι.
0.21gr αλάτι

Μουσακάς you'll love
400gr



161 Kcal
10.4 gr Λιπαρά
3.2 gr Κορεσμένα
11 gr Υδατάνθρακες
4.2 gr Σάκχαρα
5.9 gr Πρωτεΐνες
0,9 gr Φ.Ι.
0.21gr αλάτι

Κατόπουλο με κινόα
you'll love 300gr



126 Kcal
5.4 gr Λιπαρά
0,9 gr Κορεσμένα
10.1gr Υδατάνθρακες
0.9 gr Σάκχαρα
8.5gr Πρωτεΐνες
0,6 gr Φ.Ι.
0.6gr αλάτι

Αρακάς με πατάτες
you'll love 350gr



86 Kcal
2.8 gr Λιπαρά
0,4 gr Κορεσμένα
11.4 gr Υδατάνθρακες
3.2 gr Σάκχαρα
2.7 gr Πρωτεΐνες
2.6 gr Φ.Ι.
0.8gr αλάτι

Κατόπουλο STIR FRY με
άγριο ρύζι you'll love 400gr



140 Kcal
4.4 gr Λιπαρά
0,9 gr Κορεσμένα
15.9gr Υδατάνθρακες
3.3 gr Σάκχαρα
8.6 gr Πρωτεΐνες
1.4 gr Φ.Ι.
0.6gr αλάτι

Μουσακάς
you'll love 400gr

199Kcal

14 gr Λιπαρά

3,1 gr Κορεσμένα

12 gr Υδατάνθρακες

2.4 gr Σάκχαρα

7.3 gr Πρωτεΐνες

2.5 gr Φ.Ι.

0.69gr αλάτι



Γεμιστά με πατάτες
you'll love 380gr

91Kcal

4.7 gr Λιπαρά

0.7 gr Κορεσμένα

12 gr Υδατάνθρακες

2.6 gr Σάκχαρα

1.5 gr Πρωτεΐνες

1.9 gr Φ.Ι.

0.26gr αλάτι



Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες
you'll love 430gr

112Kcal

3.3 gr Λιπαρά

0.7 gr Κορεσμένα

8.7 gr Υδατάνθρακες

0.7 gr Σάκχαρα

11.7 gr Πρωτεΐνες

0.6 gr Φ.Ι.

0.4gr αλάτι



Φασολάκια με πατάτες
you'll love 400gr

99Kcal

6.4 gr Λιπαρά

0.9 gr Κορεσμένα

8.7gr Υδατάνθρακες

2.1 gr Σάκχαρα

1.2 gr Πρωτεΐνες

1.9 gr Φ.Ι.

0.8gr αλάτι



Φιλέτο γαλοπούλας με
ρύζι you'll love 300gr

143Kcal

3.2 gr Λιπαρά

0.5 gr Κορεσμένα

11.4gr Υδατάνθρακες

0.05 gr Σάκχαρα

18 gr Πρωτεΐνες

0.5 gr Φ.Ι.

1.6gr αλάτι



Μανιτάρια με πλιγούρι
you'll love 300gr

154Kcal

10.2 gr Λιπαρά

1.4 gr Κορεσμένα

12.1gr Υδατάνθρακες

1.7 gr Σάκχαρα

2.5 gr Πρωτεΐνες

2.2 gr Φ.Ι.

0.4gr αλάτι



Μπιφτέκια κοτόπουλου
με ρύζι you'll love 350gr

137 Kcal
3.8 gr Λιπαρά
0.8 gr Κορεσμένα
13gr Υδατάνθρακες
0.6 gr Σάκχαρα
13 gr Πρωτεΐνες
0.6 gr Φ.Ι.
1.3gr αλάτι



Noodles με λαχανικά
you'll love 350gr

153 Kcal
7.2 gr Λιπαρά
0.9 gr Κορεσμένα
8.7gr Υδατάνθρακες
2.1 gr Σάκχαρα
1.2gr Πρωτεΐνες
1.9 gr Φ.Ι.
0.3gr αλάτι



Μπιφτέκια με πατάτες
you'll love 350gr

179 Kcal
9.9 gr Λιπαρά
3.5 gr Κορεσμένα
14gr Υδατάνθρακες
1.4 gr Σάκχαρα
9.8gr Πρωτεΐνες
1.5 gr Φ.Ι.
1.3gr αλάτι



Μπρόκολο στον ατμό
you'll love 380gr

41 Kcal
0.1 gr Λιπαρά
0.02 gr Κορεσμένα
5.4gr Υδατάνθρακες
1.5 gr Σάκχαρα
3gr Πρωτεΐνες
3.1 gr Φ.Ι.
0.01gr αλάτι



Μπιφτέκια γαλοπούλας
με ρύζι you'll love 380gr

156 Kcal
5.4gr Λιπαρά
1.1 gr Κορεσμένα
14.1gr Υδατάνθρακες
1 gr Σάκχαρα
12.9gr Πρωτεΐνες
1.4 gr Φ.Ι.
0.8gr αλάτι



Ντολμαδάκια γιαλαντζί
you'll love 350gr

123 Kcal
5.5gr Λιπαρά
0.8 gr Κορεσμένα
17.1gr Υδατάνθρακες
0.5gr Σάκχαρα
12.9gr Πρωτεΐνες
1.4 gr Φ.Ι.
1.2gr αλάτι



Χοιρινό με κόλιανδρο και πατάτες you'll love 380gr



205Kcal
12 gr Λιπαρά
3 gr Κορεσμένα
12.1gr Υδατάνθρακες
0.5gr Σάκχαρα
13gr Πρωτεΐνες
1.5 gr Φ.Ι.
0.57gr αλάτι

Μακαρονοσαλάτα με κοτόπουλο you'll love



231Kcal
13.8 gr Λιπαρά
1.3 gr Κορεσμένα
18gr Υδατάνθρακες
1.9gr Σάκχαρα
8.2gr Πρωτεΐνες
1 gr Φ.Ι.
1.1gr αλάτι

Γαύρος μαρινάτος you'll love 400gr



370Kcal
35.5 gr Λιπαρά
4.6 gr Κορεσμένα
0.2gr Υδατάνθρακες
0.1gr Σάκχαρα
12.7gr Πρωτεΐνες
0 gr Φ.Ι.
2gr αλάτι

Φαρφάλες με σολομό καπνιστό και σπανάκι you'll love 300gr



136Kcal
3.5 gr Λιπαρά
0.4 gr Κορεσμένα
19.5gr Υδατάνθρακες
0.6gr Σάκχαρα
6.4gr Πρωτεΐνες
1.3 gr Φ.Ι.
0.7gr αλάτι

Πατατοσαλάτα με γαρίδες you'll love 370gr



178Kcal
11.7 gr Λιπαρά
0.8 gr Κορεσμένα
13.9gr Υδατάνθρακες
1gr Σάκχαρα
3.6gr Πρωτεΐνες
1.5 gr Φ.Ι.
0.5gr αλάτι

Γαρίδες λαδολέμονο βραστές you'll love 350gr



264Kcal
23.3 gr Λιπαρά
2.6 gr Κορεσμένα
1.8gr Υδατάνθρακες
1.7gr Σάκχαρα
12.7gr Πρωτεΐνες
0 gr Φ.Ι.
1gr αλάτι

Βακαλάος με κουρκούτι
μπύρας
you'll love 300gr



232 Kcal
12.3 gr Λιπαρά
2.8 gr Κορεσμένα
13.7 gr Υδατάνθρακες
0 gr Σάκχαρα
16.6 gr Πρωτεΐνες
0.5 gr Φ.Ι.
1 gr αλάτι

Καλαμαράκι λαδολέμονο
you'll love 350gr



268 Kcal
24.3 gr Λιπαρά
2.8 gr Κορεσμένα
2.8 gr Υδατάνθρακες
0.9 gr Σάκχαρα
9.4 gr Πρωτεΐνες
0 gr Φ.Ι.
0.8 gr αλάτι

Λαχανοντολμάδες
you'll love 350gr



117 Kcal
4.5 gr Λιπαρά
1.1 gr Κορεσμένα
14.1 gr Υδατάνθρακες
2.6 gr Σάκχαρα
5.3 gr Πρωτεΐνες
0.5 gr αλάτι

Σπετζοφai
you'll love 400gr



136 Kcal
9.2 gr Λιπαρά
2.7 gr Κορεσμένα
3.7 gr Υδατάνθρακες
3.6 gr Σάκχαρα
9.51 gr Πρωτεΐνες
0.9 gr Φ.Ι.
0.9 gr αλάτι

Φασόλια γίγαντες
you'll love 400gr



192 Kcal
12.9 gr Λιπαρά
2.3 gr Κορεσμένα
13.1 gr Υδατάνθρακες
2.4 gr Σάκχαρα
5.9 gr Πρωτεΐνες
1.8 gr Φ.Ι.
0.72 gr αλάτι

Μπιφτέκια κοτόπουλο με κουρκουμά
you'll love 350gr



186 Kcal
7.8 gr Λιπαρά
1.15 gr Κορεσμέ
18.5 gr Υδατάνθρ
0 gr Σάκχαρα
10.4 gr Πρωτεΐνε
0.9 gr αλάτι

Έτοιμα γεύματα 100g Προϊόντος Σκλαβενίτη

Μουσακάς 400gr



249Kcal
16.2 gr Λιπαρά
5.8 gr Κορεσμένα
18.5gr Υδατάνθρακες
3.4gr Σάκχαρα
6.3gr Πρωτεΐνες
1.8 gr Φ.Ι.
0.63gr αλάτι

Γιουβέτσι 440gr



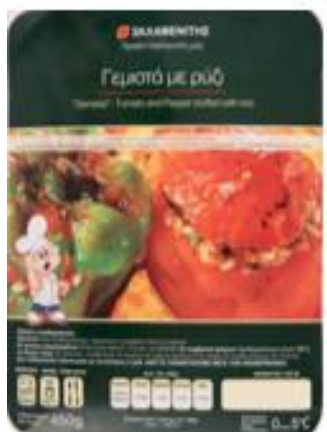
145Kcal
4.1gr Λιπαρά
0.9 gr Κορεσμένα
10.5gr Υδατάνθρακες
1.7gr Σάκχαρα
16.4gr Πρωτεΐνες
0.2gr Φ.Ι.
0.54gr αλάτι

Γιουβερλάκια με αυγολέμονο 450gr



126Kcal
6.8gr Λιπαρά
3.2 gr Κορεσμένα
6.7gr Υδατάνθρακες
0.7gr Σάκχαρα
9.2gr Πρωτεΐνες
0.4gr Φ.Ι.
1.35gr αλάτι

Γεμιστά με ρύζι 450gr



108Kcal
4.2 gr Λιπαρά
1.6 gr Κορεσμένα
14.1gr Υδατάνθρακες
0.6gr Σάκχαρα
2.2gr Πρωτεΐνες
2.5 gr Φ.Ι.
0.76gr αλάτι

Μακαρόνια με κιμά 480gr



145Kcal
5.2 gr Λιπαρά
2.4 gr Κορεσμένα
13.4gr Υδατάνθρακες
2gr Σάκχαρα
10.3gr Πρωτεΐνες
1.9 gr Φ.Ι.
0.51gr αλάτι

Χόρτα 400gr



131Kcal
12.6 gr Λιπαρά
1.9 gr Κορεσμένα
1.4gr Υδατάνθρακες
<0.1gr Σάκχαρα
1.4gr Πρωτεΐνες
3.1 gr Φ.Ι.
0.23gr αλάτι

Γίγαντες 400gr



114Kcal
4.9 gr Λιπαρά
0.6 gr Κορεσμένα
8.5gr Υδατάνθρακες
2.2gr Σάκχαρα
5gr Πρωτεΐνες
7.6 gr Φ.Ι.
0.31gr αλάτι

Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ 400gr



150Kcal
8.3 gr Λιπαρά
5.3 gr Κορεσμένα
7.2gr Υδατάνθρακες
1.2gr Σάκχαρα
10.9 gr Πρωτεΐνες
1.3 gr Φ.Ι.
1,11gr αλάτι

Σουφλέ μ ταλιατέλες 350gr



171Kcal
8.7 gr Λιπαρά
5.6 gr Κορεσμένα
14.5gr Υδατάνθρακες
1gr Σάκχαρα
7.6 gr Πρωτεΐνες
1.5 gr Φ.Ι.
0,92gr αλάτι

Ρεβίθια 400gr



142Kcal
6.3gr Λιπαρά
1 gr Κορεσμένα
11.5gr Υδατάνθρακες
1.7gr Σάκχαρα
6.4gr Πρωτεΐνες
6.7 gr Φ.Ι.
0.88gr αλάτι

Λαχανοντολμάδες 400gr



82Kcal
2.1gr Λιπαρά
0.9 gr Κορεσμένα
11.4gr Υδατάνθρακες
2gr Σάκχαρα
4gr Πρωτεΐνες
0.5 gr Φ.Ι.
0.6gr αλάτι

Κοτόπουλο σάχρας με λαχανικά 380gr



105Kcal
2.7gr Λιπαρά
0.8 gr Κορεσμένα
6.5gr Υδατάνθρακες
1.1gr Σάκχαρα
13gr Πρωτεΐνες
1.6 gr Φ.Ι.
0.4gr αλάτι

Έτοιμα γεύματα 100g Προϊόντος e-fresh

Κανελόνια Tenacius Greek 400g



225Kcal
16gr Λιπαρά
10gr Κορεσμένα
21.5gr Υδατάνθρακες
3.7gr Σάκχαρα
12gr Πρωτεΐνες
1.36gr αλάτι

Παστίσιο Tenacius Greek 470g



260Kcal
17.6gr Λιπαρά
10.3gr Κορεσμένα
22gr Υδατάνθρακες
4.2gr Σάκχαρα
12.3gr Πρωτεΐνες
1.3gr αλάτι

Γεμιστά με πατάτες φούρνου Tenacius Greek 650g



130Kcal
3.8gr Λιπαρά
0.6gr Κορεσμένα
20.2gr Υδατάνθρακες
4.9gr Σάκχαρα
2.4gr Πρωτεΐνες
0.3gr αλάτι

Μπριάμ Me & My 400g



82Kcal
3.3gr Λιπαρά
0.5 gr Κορεσμένα
10.6gr Υδατάνθρακες
3.2gr Σάκχαρα
1.5gr Πρωτεΐνες
0.6gr αλάτι

Παστίσιο Me & My 400g



159Kcal
9.4gr Λιπαρά
3.6 gr Κορεσμένα
10gr Υδατάνθρακες
2gr Σάκχαρα
9.3gr Πρωτεΐνες
0.3gr αλάτι

Έτοιμα γεύματα 100g Προϊόντος My Market

Κοτόπουλο με χυλοπίτες 400g



144kcal

5.1gr Λιπαρά

0.9gr Κορεσμένα

12.9gr Υδατάνθρακες

1.3gr Σάκχαρα

11.2gr Πρωτεΐνες

0.9 gr Φ.Ι.

0.99gr αλάτι

Λαχανοντολμάδες με κιμά 400g



111kcal

5.8gr Λιπαρά

1.8gr Κορεσμένα

7.7gr Υδατάνθρακες

1.1gr Σάκχαρα

6.2gr Πρωτεΐνες

1.6 gr Φ.Ι.

0.8gr αλάτι