









# Jak odchudzić tradycyjne potrawy?

Wartości	 Tradycyjny karp smażony w panierce 150 g	 Karp pieczony 150 g	Różnice
Wartość odżywcza	252 kcal	151 kcal	-101 kcal
Tłuszcz	15,6	5,5	-10,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,7	0,9	-0,8
Węglowodany	8,5	2,8	-5,7
Cukry proste	0,6	0,8	+0,2
Białko	21	24	+3
Błonnik	1,5	1,3	-0,2

Wartości	 Tradycyjny sernik z rodzynkami 100 g	 Truskawkowy sernik na zimno 100 g	Różnice
Wartość odżywcza	340 kcal	123 kcal	-217 kcal
Tłuszcz	13,4	2,2	-11,2
Kwasy tłuszczowe nasycone	6,4	1,3	-5,1
Węglowodany	39,7	17,7	-22
Cukry proste	22,6	6,6	-16
Białko	13,9	8,1	-6,2
Błonnik	0,8	0,25	-0,55

Wartości	 Tradycyjny śledź w oleju 100 g	 Śledź marynowany 100 g	Różnice
Wartość odżywcza	301 kcal	182 kcal	-119 kcal
Tłuszcz	26,5	12	-14,5
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,2	2,6	-0,6
Węglowodany	0	3,2	+3,2
Cukry proste	0	2,85	+2,85
Białko	16,4	15,7	-0,7
Błonnik	0	0	0