

# ROŚLINNE ZAMIENNIKI MIĘSA

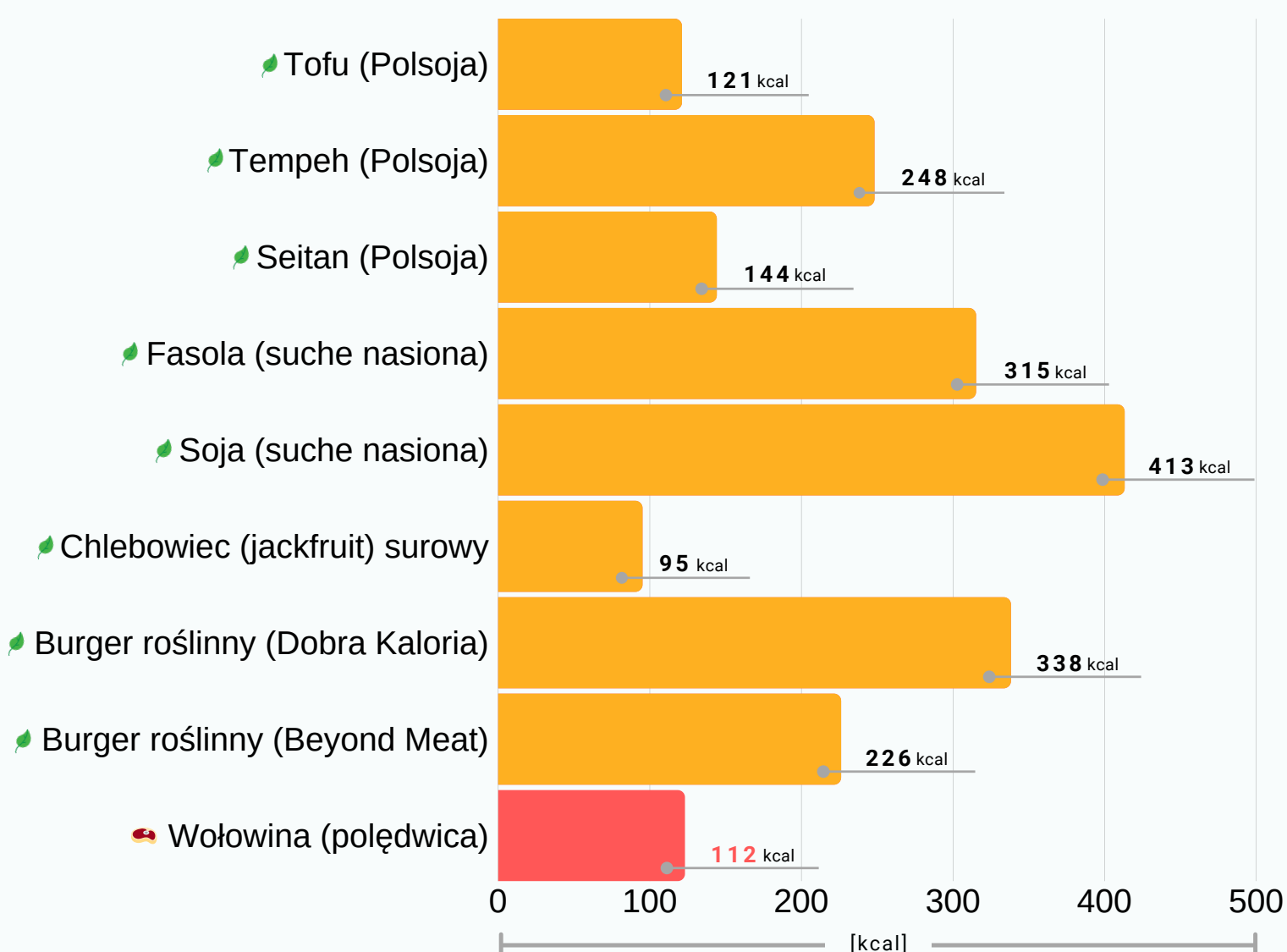


## PORÓWNANIE

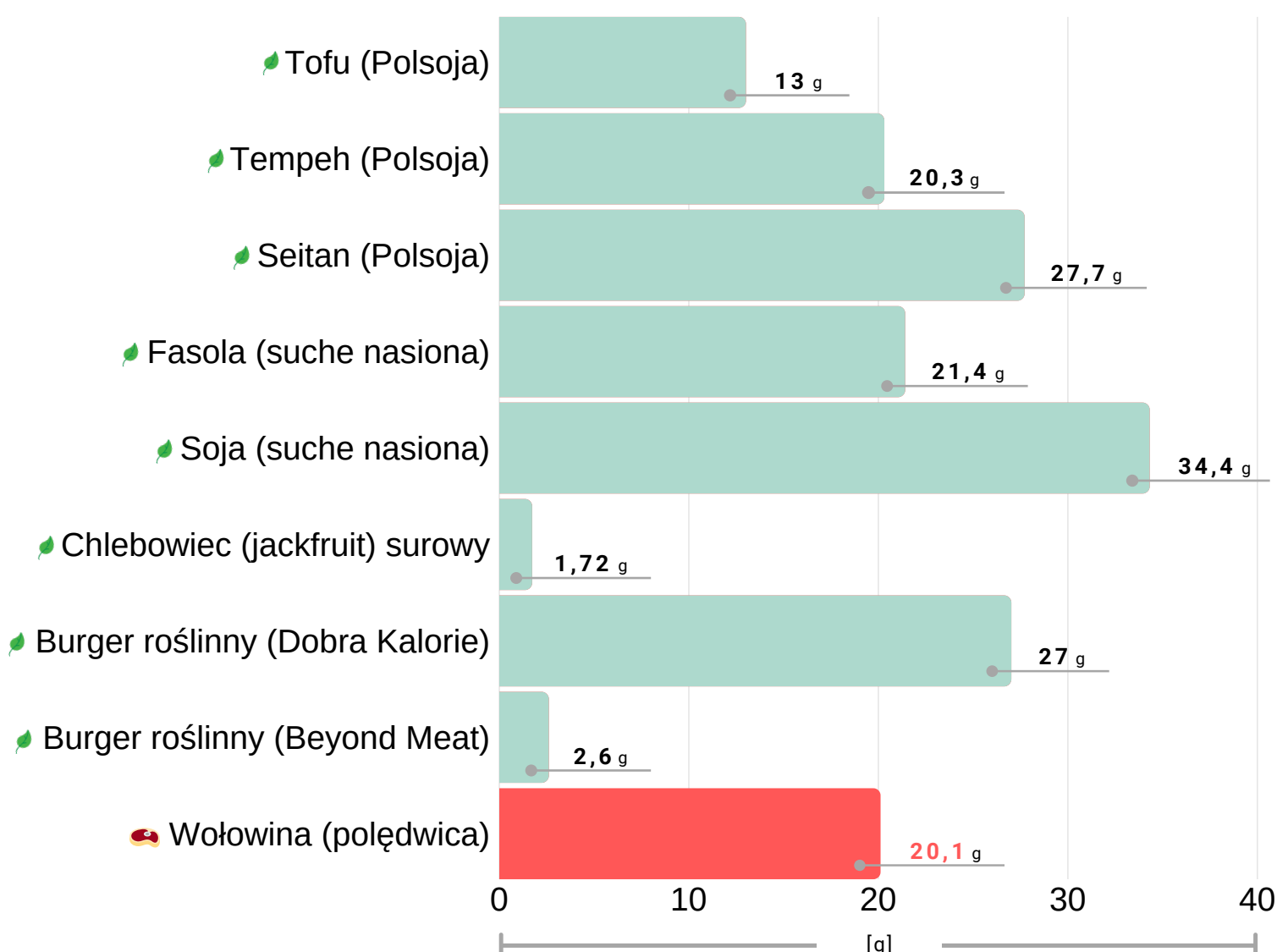
Zobacz porównanie wartości odżywczej **roślinnych zamienników** mięsa. Wybierz ten, który odpowiada **Twoim** potrzebom. Dla **porównania**, na wykresach zobaczysz także wartość odżywczą dla 100 g mięsa z **połędwicy wołowej**.



### Wartość energetyczna w 100 [g] (kaloryczność)

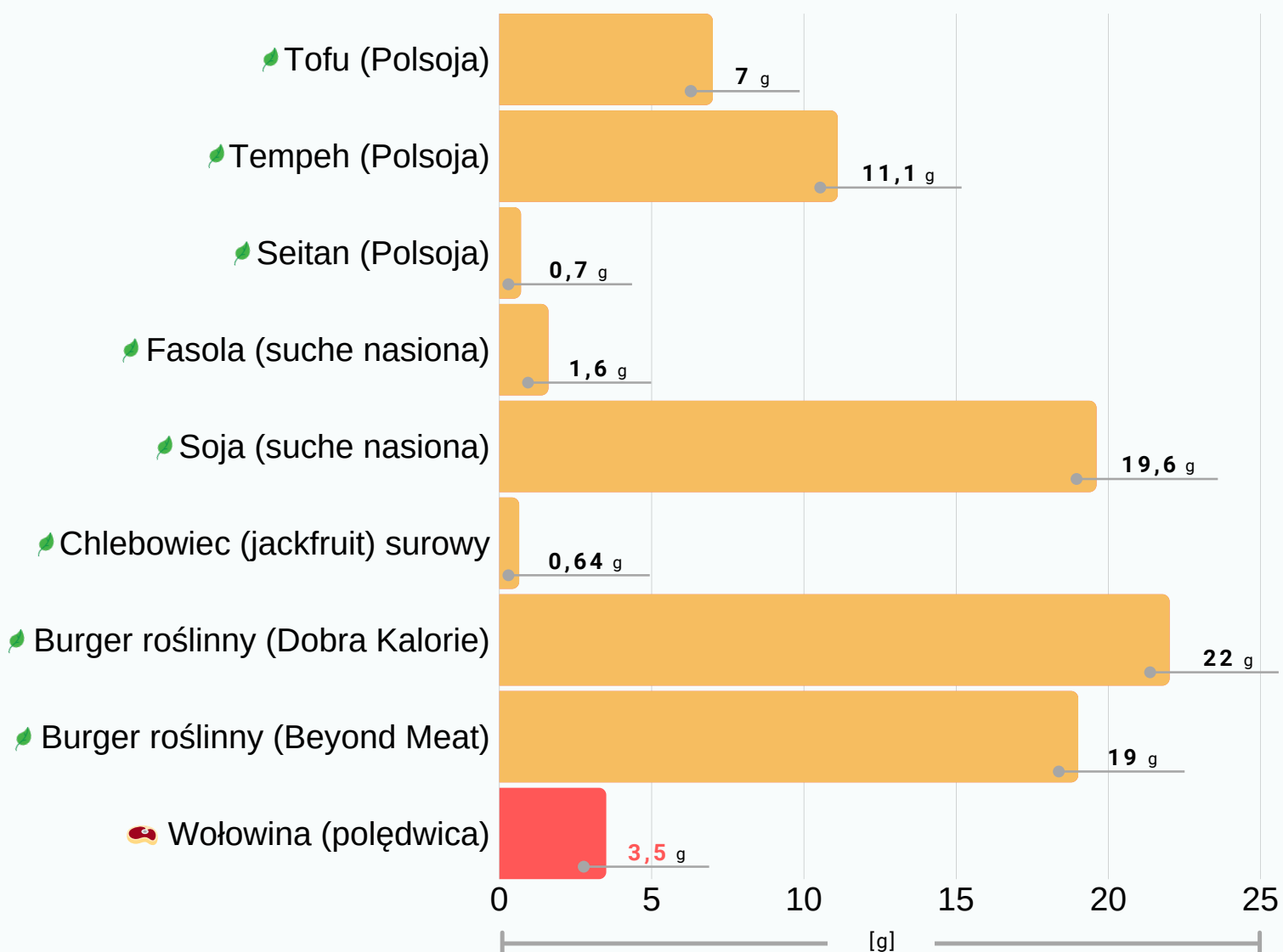


### Zawartość białka w 100 [g]

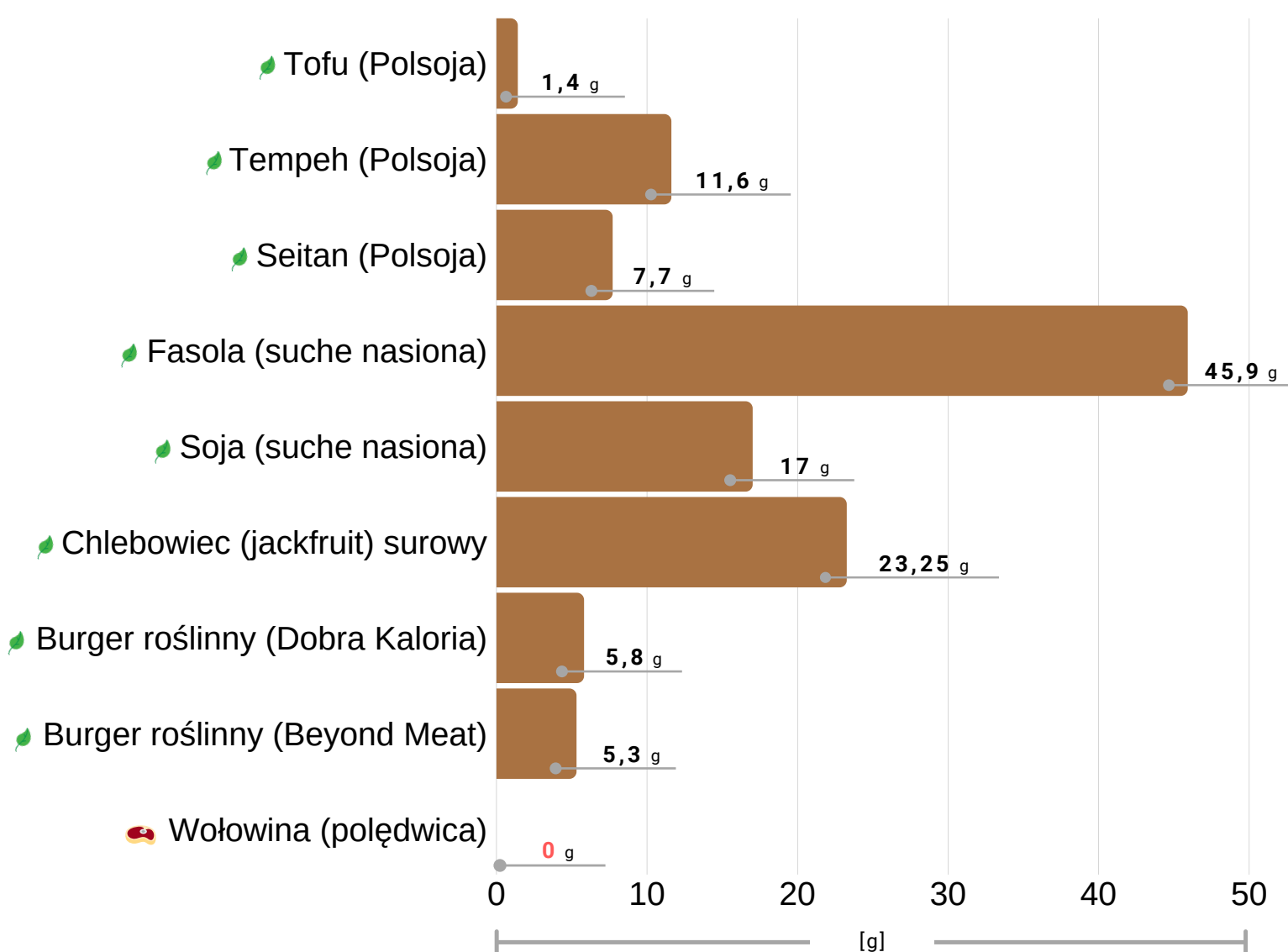




## Zawartość tłuszczu w 100 [g]



## Zawartość węglowodanów w 100 [g]



### Źródła informacji o wartości odżywczej:

- 🌱 baza danych USDA,
- 🌱 opakowania produktów,
- 🌱 „Tabele składu i wartości odżywczej” wyd. PZWL (2017).

