

KAOPROTSENT KUUMTÖÖTLEMISEL

Mõnede vitamiinide ja mineraalainete keskmised kaod (%) köögiviljade kuumtöötlemisel

Juurvilju (nt porgand, kaalikas, peet) ja mugulsibulat sisaldavad road

	Keetmine		Aurutamine		Hautamine	Pannil praadim.		Ahjus küpset.	Sügavkülm.
	A	B	A	B	B	A	B	B	A
Karotenoidid	10*	10*	10*	10*	10*	10*	10*	10*	10*
Folaadid	50*	30*	40*	30*	30*	30*	30*	30*	30*
C-vitamiin	60	15	20	15	15	15	15	15	15
Kaalium	55	0	15	0	0	0	0	0	0
Magneesium	40	0	15	0	0	0	0	0	0
Raud	25	0	15	0	0	0*	0*	0*	0*

Kapsaid (nt brokoli, lillkapsas), viliköögivilju (nt paprika), suvikõrvitsat ja türgi ube sisaldavad road

	Keetmine		Aurutamine		Hautamine	Pannil praadim.		Ahjus küpset.	Sügavkülm.
	A	B	A	B	B	A	B	B	A
Karotenoidid	10*	10*	10*	10*	10*	10*	10*	10*	10*
Folaadid	50*	30*	40*	30*	30*	30*	30*	30*	30*
C-vitamiin	35	15	25	15	20	20	20	20	20
Kaalium	50	0	15	0	0	10*	0*	0*	0*
Magneesium	40	0	10	0	0	0*	0*	0*	0*
Raud	25	0	20	0	0	0*	0*	0*	0*

Lehtköögivilju (nt valge ja punane peakapsas, savoi kapsas, spinat, lehtsalat) sisaldavad road

	Keetmine		Aurutamine		Hauta-	Ahjus
	A	B	A	B	mine	küpset.
	A	B	A	B	B	B
Karotenoidid	10*	10*	10*	10*	10*	10*
Folaadid	50*	30*	40*	30*	30*	30*
C-vitamiin	60	45	45	40	40	40
Kaalium	50	0	15	0	0	0
Magneesium	40	0	10	0	0	0
Raud	25	0	20	0	0	0*

Kauvilju (herned, oad, läätsed) sisaldavad road

	Keetmine ^a		Keetmine ^b		Hautamine, moorimine ^a
	A	B	A	B	B
Karotenoidid	0*	0*	0*	0*	0*
Folaadid	50*	40*	50*	45*	40*
C-vitamiin	40*	40*	40*	40*	40*
Kaalium	25*	0*	25*	10*	0*
Magneesium	15*	0*	15*	0*	0*
Raud	15*	0*	15*	0*	0*

A – ainult köögiviljad, ilma keedulemeta. B – kogu roog. ^a – keedetud leotusveega. ^b – keedetud leotusveeta. Tärniga märgitud arvvaartused on ligikaudsed.

Allikas: Antal Bognár. Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes). Karlsruhe, 2002

Strela

UUENDUSLIK HAMBAPASTA
STRELA

www.strela.ee

Ohutu ja efektiivne hambapasta hambaemali tugevdamiseks!

Patenteeritud kompleks - hammaste tervisele kaasa aitavat mineraalset aktiivkomponenti Mg Ca Si Na P on meditsiiniakadeemias läbiviidud aastatepikkuste tervete hammaste mineraalse koostise ja ainevahetuse alaste fundamentaaluringute tulemus:

- Suurendab hammaste vastupidavust kaariesele;
- Taastab sära, vaelevuse ja pärlvalge naeratuse;
- Ei sisalda fluori;
- Annab värsket hingeõhu;
- Tõhus igemete tervise seisukohalt.

KAMPAANIA!
Iga ostetud hambapastaga saad teise tasuta!



Kampaania kehtib järgmistes kauplustes:

Comarket, Aldar Market, Kodupoed, EDU Keskuse Konsum, Räpina Konsum, Põlva Selvehall, Toiduait