

Bakgrundsfakta

Dagens nyckelhålmärkning innebär att en måltid får innehålla max 17 gram fett per portion eller max 30 energiprocent fett per portion

Den rekommenderade fördelningen för en lunch eller middag för att få en balanserad måltid är minst 47 energiprocent kolhydrater, 10-20 energiprocent protein och max 33 energiprocent fett.
(Källa: Hälsomålet, Centrum för Tillämpad Näringslära.)

Näringsvärden Pitamac

	kJ	Kcal	Protein, g	Kolhydrater,g	Fett, g	Portion
Pitamac Beef	2350	560	34	47	25,7	263
Pitamac Chicken	1800	430	28	52	12	262
Pitamac Vegetables	1600	380	18	50	11,8	239

Pitamac, minimorötter och light läsk

	kJ	Kcal	Protein, g	Kolhydrater,g	Fett, g	Portion	E%P	E%K	E%F
Pitamac Chicken	1800	430	28	52	12	262			
Minimorötter	142	34	0,5	7,4	0,2	85			
Sprite Zero	0	0	0	0	0	400			
	1942	464	28,5	59,4	12,2	747	25%	51%	24%

	kJ	Kcal	Protein, g	Kolhydrater,g	Fett, g	Portion	E%P	E%K	E%F
Pitamac Vegetables	1600	380	18	50	11,8	239			
Minimorötter	142	34	0,5	7,4	0,2	85			
Sprite Zero	0	0	0	0	0	400			
	1742	414	18,5	57,4	12	724	18%	55%	26%

Pitamac Chicken och Pitamac Vegetables tillsammans med minimorötter och lightläsk är alltså både balanserade och nyckelhålmärkta menyer.