

栄養価計算基本5項目

料理名 バウムクーヘン（18cm焼き型 10個）
 ポーション 1個あたりの栄養価

料理名/食品名	摂取量	イロイソ	ロイシン	リシン	メチオニン	フェルアラニン	チロシン	トレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	PFC比
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	%
アーモンド 乾	12	104	180	79	23	120	76	78	25	120	67	
小麦粉 薄力粉 1等	28	90	171	53	42	126	76	73	31	106	56	
でん粉類 とうもろこしでん粉	4											
鶏卵 全卵 生	150	990	1650	1410	615	990	885	960	285	1230	510	
ざらめ糖 グラニュー糖	100											
でん粉糖類 還元水あめ	5											
ブランデー	3											
バター類 食塩不使用バター	50	12	23	18	6	12	10	12	3	15	7	
植物油脂類 調合油	30											
合 計	382	1196	2024	1560	686	1248	1046	1122	344	1471	640	6:58:36