

ハンバーグ(5人分@150g)

食品名	炭水化物	食物繊維	100@糖質重量	100	糖質
牛豚合挽き7:3	0.4	0	0.4	5	2
玉ねぎ(水さらし)	6.1	1.5	4.6	1.5	6.9
全卵	0.3	0	0.3	0.6	0.18
低糖質パン粉	0	0	11.33	0.3	3.399
低糖質とんかつソース	8.5	1	7.5	0.25	1.875
低糖質ケチャップ	23.9	18.3	5.6	0.25	1.4
ブラックペッパー	66.6	0	66.6	0.025	1.665
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
合計				7.925	17.419

総糖質量	個数	一人分糖質量
17.419	5	3.4838
		約3.48g



糖質量3.48g 野菜及びソースの糖質を含めておりません。